Муниципальное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 1

муниципального образования город-курорт Анапа

**Система образовательно-воспитательной деятельности учителя-предметника**

**физической культуры**

**(методическое пособие)**

Автор:

**Киселев Николай Николаевич**

учитель физической культуры

МОУ СОШ № 1

Научный руководитель:

**Могильный Леонид Алексеевич**

старший преподаватель кафедры педагогики ККИДППО

Анапа 2011 год

**Содержание:**

**1. Литературный обзор состояния вопроса.**

1.1. История темы педагогического опыта в педагогике.

1.2. История изучения темы педагогического опыта в образовательном учреждении и муниципальном образовании.

**2. Социально-педагогический портрет целевой аудитории применения педагогического опыта, результативность.**

**3. Педагогический опыт.**

3.1. Описание основных методов и методик, используемых в представляемом педагогическом опыте.

3.2. Актуальность педагогического опыта.

3.3. Научность в представляемом педагогическом опыте.

3.4. Результативность педагогического опыта.

3.5. Новизна (инновационность) представляемого педагогического опыта.

3.6. Технологичность представляемого педагогического опыта.

3.7. Описание основных элементов представлемого педагогического опыта.

**4. Выводы.**

**1. Литературный обзор состояния вопроса.**

**1.1. История темы педагогического опыта в педагогике**.

Развитие современной школы немыслимо без ее ориентации на удовлетворение разнообразных образовательных потребностей учащихся на всех этапах школьного образования.

Дифференциация обучения сегодня прочно вошла в практику работы общеобразовательной школы. Однако часто реализация дифференцированного обучения в школе осуществляется фрагментарно, без системы, затрагивая лишь отдельные аспекты образовательного процесса.

Работая с классом, учитель зачастую «по старинке» ориентируется на так называемого «среднего» ученика. Такой подход в современных условиях высоких требований можно считать неправильным, поскольку в пределах одного возрастного периода наблюдаются значительные различия в темпах физического развития, уровне биологической зрелости и в проявлении двигательных возможностей.

Кроме того, недостаточное осознание учителем необходимости дифференцировать задания (по объему или по сложности) может привести к нежелательным последствиям, когда у слабых учащихся складывается хроническое отставание в освоении основного программного материала.

Не используя в процессе обучения учащихся дифференцированный подход, учитель в итоге приходит к тому, что для одних задания оказываются явно легкими, а для других учащихся очень трудными. Слабые учащиеся часто не выполняют упражнение не потому, что они не хотят, а потому, что не могут.

Отсюда следует, что обучение всех детей по унифицированным программам не может обеспечивать полноценного физического развития учащихся.

Повышается уровень школьных факторов риска для здоровья учащегося. В этой ситуации дифференцированный подход обеспечивает индивидуальный темп обучения и определяет меру учебной нагрузки в «зоне ближайшего развития» учащегося и формирование здоровьесберегающей школьной среды.

Проблема дифференцированного обучения являлась и является предметом исследования многих ученых (С.В. Алексеев, Н.П. Гузик, И.Н. Закатова, В.М. Монахов, И.Унт, Н.М. Шахмаев, И.С. Якиманская и др.).

Определение понятия «дифференцированное обучение» дано И. Унт, согласно которому дифференциация понимается «как учет индивидуальных особенностей учащихся в той форме, когда учащиеся группируются на основании каких-либо особенностей для отдельного обучения».

И хотя теоретический аспект интересующей нас проблемы рассматривается учеными достаточно давно, внедрение дифференцированного подхода в педагогическую практику учителями физической культуры затруднено в связи с неизученностью вопроса комплексного применения дифференцированного подхода, в частности, в физкультурном образовании младших школьников.

Поиск способов реализации подобного использования дифференцированного подхода положен в основу многих исследований.

Обозначенная проблема определяется как «Дифференцированный подход в физкультурном образовании младших школьников».

Теоретико-методологической базой исследования явились следующие теории и концепции педагогических систем - В.П. Беспалько, А.А. Братко, Фридман и др.; сущность и целостность педагогического процесса - Ш.А. Амонашвили, Ю.К. Бабанский, П.П. Блонский, В.В. Давыдов, И.Т. Сухомлинский и др. концепции и теории индивидуального и дифференцированного обучения A.M. Арсеньева, А.А. Бударного, М.М. Богена, Л.С. Выготского, И.Э. Унт; теория физической культуры - Б.А. Ашмарин, А.А. Гужаловский, В.М. Качашкин, Л.П. Матвеев, И.И. Сулейманов, Г.Д. Харабуги, Б.М. Шиян и др.; теория педагогических исследований в физическом воспитании - Б.А. Ашмарин, А.А. Гужаловский и др.; теория обучения двигательным действиям - М.М. Боген, Ю.Ф. Буйлин, Н.Г. Озолин, Б.В. Сермеев, А.А. Тер-Ованесян, В.П. Филин.

Решение поставленных задач осуществлялось учеными и педагогами с использованием теоретических и эмпирических методов исследования: анализа психолого-педагогической научно-методической литературы, педагогических контрольных испытаний, наблюдений, метода хронометрирования, опытно-экспериментальной работы, методов статистической обработки.

В мировой педагогике признается, что дифференциация обучения - реальная основа для удовлетворения разнообразных интересов, способностей и склонностей учащихся. Проблема равенства при получении образования рассматривается в тесной связи с вопросами его дифференциации. Сегодня в зарубежных школах и передовых школах России успешно внедряется целый ряд методик по формированию с детских лет устойчивого, а самое главное осознанного интереса к занятиям физическими упражнениями. В школьную программу физического воспитания включаются специальные теоретические занятия или отдельные курсы по вопросам, касающимся здоровья и двигательной активности. Системы контроля в сфере физкультурного образования учащихся за рубежом состоит из определенных в школах для каждого возраста нормативов, которые учащиеся должны выполнять.

Проведенный анализ литературных источников о состоянии дифференцированного физкультурного образования школьников в школах мира позволяет сделать выводы: в мировой педагогике признается, что дифференциация обучения - реальная основа для удовлетворения разнообразных интересов, способностей и склонностей учащихся; в учебных программах по физическому воспитанию прослеживается тенденция развития дифференцированного образования, обучение носит целенаправленный характер, больше согласуется с возможностями различных групп.

Забота о развитии массового и профессионального спорта физкультурно-оздоровительного движения - важнейшая составляющая социальной политики любого государства, в том числе Российской Федерации.

В настоящее время в России стали проявляться мировые тенденции повышения социальной роли спорта и физкультуры:

- широкое использование физической культуры и спорта в профилактике заболеваемости населения;

- организация досуговой деятельности и профилактика асоциального поведения;

- многообразие форм, методов, средств, предлагаемых на рынке физкультурно-спортивных услуг.

Особенно актуальны данные направленности поддержки государства для работы с детьми и молодежью. По данным Федерального Агентства по физической культуре и спорту особую тревогу вызывает ухудшение здоровья детей, подростков, рост хронических заболеваний, причем недостаток двигательной активности провоцирует болезни сосудистой и костно-мышечной систем.

По причине низкого уровня состояния здоровья многие школьники сегодня полностью отлучены от занятий физической культурой .гиподинамия среди школьников достигает 80%.

Сегодня каждый десятый школьник зависим от табака. Тревожна тенденция «омоложения» наркомании. Выросло количество беспризорных и безнадзорных детей, падает интерес к учебной деятельности, у множества подростков отсутствую четкие жизненные цели и категории нравственности, человечности. Больше 50% призывников имеют отклонения в здоровье, не обладают достаточными физическими данными для службы в войсках стратегического назначения.

Именно с целью создания условий для укрепления здоровья населения путем развития инфраструктуры спорта, популяризации массового и профессионального спорта, приобщения различных слоев населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом была принята Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в РФ на 2006-2015 годы».

**1.2. История изучения темы педагогического опыта в образовательном учреждении и муниципальном образовании.**

Проблема модернизации физической культуры как школьного учебного предмета, эффективной организации внеклассной и досуговой деятельности по формированию и развитию физических способностей детей поставлена во главу угла администрацией Краснодарского края и муниципального образования город-курорт Анапа.

В 2006 году была проанализирована и оценена работа «физруков» в г-к Анапа Краснодарского края.

Наряду с определенными положительными моментами в организации физкультурно-массовой, спортивной и туристической работы с учащимися, отмечены на тот момент и существенные недостатки:

1. нет 100% охвата учащихся, как правило, только сборные команды школ активно заняты двигательной активностью;
2. нет учебного кабинета физического воспитания, который призван быть центром методического опыта учителей физкультуры, оказывать помощь в проведении современных уроков;
3. отсутствует взаимосвязь между работой школ и органов, отвечающих за спортивно-массовую работу, вследствие чего многие мероприятия носят формальный характер, не соответствуют интересам школьников;
4. нет четкого графика проведения соревнований всех видов спорта, упор делается на нескольких традиционных мероприятиях.

Для устранения вышеперечисленных недостатков в работе и эффективного решения педагогических задач преподавателям физической культуры общеобразовательных учебных заведений необходимо разрабатывать внедрять комплексные программы здоровья учитывающих возрастные, психологические и физические особенности развития разных групп учащихся.

Комплексность программы предполагает совместную деятельность учителей физической культуры, педагогов дополнительного образования спортивной направленности, специалистов воспитательного блока и медицинских работников школы.

Данное взаимодействие существенно повышает эффективность проводимых мероприятий, направленных на сохранение здоровья школьников и раскрытие творческого потенциала каждого ребенка, его физических способностей.

Первостепенной задачей педагогов на сегодняшний день является физическая, психическая, морально-нравственная реабилитация детей и юношества.

В связи с переходом от авторитарных методов преподавания с унифицированными учебными планами к более демократическим появилось большое разнообразие различных типов образовательных учреждений, учебных планов и программ.

При этом принимается во внимание, что учащиеся имеют разные способности, разные наклонности и разный уровень здоровья.

За последние годы государственные программы по физическому воспитанию не содержат конкретизированных нормативов оценки физической подготовленности учащихся, они носят рекомендательный характер.нормативные требования должны разрабатываться самими учителями физкультуры, учитывая имеющуюся материальную базу, состояние спортплощадок, климатические условия региона.

Необходимо привлечь всех участников педагогического процесса к целенаправленной деятельности по формированию физическогоздоровья, планированию оптимальной учебной нагрузки.

Поэтому одной из наиболее актуальных проблем является дифференцированный подход в обучении на уроках физической культуры и во внеурочной воспитательной спортивно-оздоровительной работе.

Дифференция обучения может быть реализована с помощью уровневой дифференциации на уроках физического воспитания.

Работая в этом направлении, мной совместно с администрацией МОУ СОШ № 1 проанализированы данные медицинского осмотра учащихся школы за несколько лет начиная с 1995-1996 учебного года и выявлены на тот момент большое количество учащихся, имеющихся отклонения в состояниии здоровья, отнесенных к медицинским группам: основная - 530 человек,подготовительная - 184 человека, специальная - 31 человек.

Это и было учтено в моей разработке по уровневой дифференциации на уроках физического воспитания учащихся II и III ступени общеобразовательной школы № 1 муниципального образования город-курорт Анапа в 1997 году.

В ней применена дифференциация к оценке физической подготовленности учащихся, с учетом состояния их здоровья, противопоказаний или ограничений для занятий тем или иным видом физической деятельности, а также с учетом хода учебного процесса: требование к уровню физической подготовленности от четверти к четверти возрастает, т.е. применяется одно из правил дидактики «от простого к сложному».

Учитывая то обстоятельство,что каждой дифференции по группам соотвествующей физической нагрузки должно предшествовать медицинское обоснование, мониторинг физических возможностей ребенка, его физиологических особенностей и сформированности умений и навыков здорового образа жизни прводится в нашей школе ежегодно перед началом учебного года с привлечением всех специалистов воспитательно блока: социального педагога, психолога, медицинских работников, классного руководителя.

Учитывая разную физическую подготовку, неравные физические возможности школьников, отсутствие системной и полноценной оздоровительной и коррекционной работы с учащимися, необходимо искать такие формы и содержание работы, которые способны развивать детей физически, доставить удовольствие от коллективного успеха, добиваться результатов не только для себя, но и для коллектива.

С этой целью для осуществления морально-нравственной реабилитации включены разделы:

- спортивно-патриотический комплекс «Российское многоборье молодежи (РММ);

- «мини-лапта»;

- программа воспитательной спортивно-оздоровительной работы «Марафон здоровья».

Эти виды наиболее приемлемы для большинства детей с различным состоянием здоровья и уровнем физического развития.

При этом мною учитывалось, что Олимпийский комитет РФ, Комитет национальных и неолимпийских видов спорта(КННВС) России при поддрежке Министерства образования и науки РФ предлагают развивать неолимпийские и национальные виды спорта, молодежно-патриотические, инновационные, досуговые оздоровительно-физкультурные программы, внедрять командные игровые виды.

Этим задачам полностью отвечает реализация в нашей школе программы «Марафон здоровья», в рамках которой разработан и проводится с 1993 года спортивно-молодежный патриотический комплекс «Российское многоборье молодежи» (автор Федеральной программы Шеянов В.П.).

В упражнения «РММ» введены русские старинные меры «верста», «сажень», «аршин», «пядь», «пуд» и др. Употребление славянской системы мер - дань нашей истории.

Введение национальных игр в физкультурное движение России призвано способствовать, духовно-нравственному, патриотическому воспитанию, комплексные программы урочной и внеурочной воспитательной деятельности развивают творчество, научно-обоснованный практический подтвержденный дифференцированный подход помогает освоению знаний, умений и навыков в области физкультуры и спорта у учащихся разного возраста, формируют основы здорового образа жизни.

Таким образом, полностью реализуется провозглашенный в крае девиз «Спорт, духовность, творчество».

**2. Социально-педагогический «портрет» целевой аудитории применения педагогического опыта, результативность.**

В МОУ СОШ № 1мо город-курорт Анапа 640 учащихся.

Количество учащихся, состоящих на учете в ОПДН как трудные- 1 человек.

Количество учащихся группы риска - 5 человек.

Количество учащихся, занятых в спортивных кружках и секциях школы и дополнительного образования - 350 человек.

В школе работает спортивный клуб «Атлант»: секции футбола, баскетбола, мини-лапты, легкой атлетики, каратэ до (кобудо), шахматы, акробатика.

Школа входит в «пятерку» самых спортивных среди 30 школ города и района по итогам Спартакиады школьников Кубани в течение уже 5лет.

Школа является призером по итогам муниципального смотра-конкурса на лучшую постановку спортивно-массовой работы в ОУ города-курорта Анапа в 2009-2010 годах.

3 мастера спорта России подготовлены за последние 3 года.

5 кандидатов в мастера спорта в разных видах спорта.

2 человека - члены сборной команды России по борьбе.

1 человек - победитель первенства Европы по парусному спорту.

1 человек - член Олимпийской сборной по парусному спорту.

Динамика показателей физического воспитания.

2004\05 уч.г. 2006\07 уч.г. 2009\10 уч.г.

**3. Педагогический опыт**

**3.1. Описание основных методов и методик, используемых в представленном педагогическом опыте.**

В «систему образовательно-воспитательной деятельности учителя-предметника физической культуры» включены следующие составляющие педагогического опыта:

***3.1.1. Комплексная программа физического воспитания «Марафон здоровья»,*** рассчитанная на детей 1х-11х классов целями и задачами которой являются:

- сохранение и укрепление физического здоровья учащихся;

- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков;

- создание благоприятных условий для развития физических способностей каждого учащегося;

- воспитание подрастающего поколения в духе неприятия негативных проявлений зависимостей (наркомания, пьянство, табакокурение).

Главными направлениями деятельности данной программы являются:

- реализация физического воспитания в урочное время и пропаганда здорового образа жизни;

- развитие спортивного туризма и скаутинга в рамках процесса физического формирования учащихся;

- организация спортивного, оздоровительного досуга учащихся, внеклассной воспитательной работы;

- развитие массового физкультурно-оздоровительного движения на всех уровнях;

- методическая, инновационная деятельность.

В программе описаны отработанная система и структура внеурочной и внеклассной спортивно-оздоровительной работы, по которой работают учителя физической культуры школы и специалисты воспитательной работы.

Система оформлена в виде блоков по направлениям основной деятельности как учителя предметника (преподавателя физической культуры), так и межпредметные связи, внеурочная и внеклассная работа.

Прогнозируемый результат реализации данной комплексной программы рассчитана на 3-5 лет. Должна быть достигнута главная цель: на выходе из школы учащиеся **должны быть** не хронически уставшими, приобретшими за долгие 11 лет снижение зрения, слуха, искривление позвоночника, нервные расстройства, кашель курильщика и т.д., а:

* социально адаптированными и компетентными в любой жизненной ситуации и в различных сферах своей дальнейшей деятельности;
* здоровыми, крепкими, оптимистически настроенными;
* имеющими стойкий иммунитет к вредным воздействиям;
* твердо убежденными, что «Здоровый образ жизни - это мода на все времена»;
* 100%-ный охват учащихся группы социального риска и «трудных» участием в спортивных кружках и секциях;
* сведение к минимуму количества правонарушителей, состоящих на учете.

***3.1.2. Уровневая дифференциация учащихся на уроках физического воспитания*** рассчитана на возраст детей 11-17 лет, срок реализации 3-5 лет.

В данной работе нашли отражение важнейшие требования к физкультуре в школе: внедрение здоровьесберегательных технологий, повышение оздоровительной направленности, обеспечение диффeренцированного индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния их здоровья, стимулирование стремления ученика к своему физическому совершенствованию черт характера.

Настоящая работа представляет возможность объективно и открыто оценивать уровень физической подготовленности, дает четкое определение требований к подготовке учащихся (как максимальных, так и минимальных), что снимает неоправданное эмоциональное и психологическое напряжение, формирует положительные мотивы обучения. В опыте подробно описаны методы уровневой дифференциации, цели и принципы.

Приводятся описания применения уровневой дифференциации на уроках физического воспитания.

Описаны механизмы распределения на медицинские группы, врачебно-педагогический контроль и самоконтроль, приводится оценка основных физических качеств - дифференцированный подход, учебный процесс - контроль и анализ.

Цифровые показатели описаны в таблицах: «Тесты и оценка физической подготовленности учащихся» - 7 таблиц.

Приводится описание выполнения тестов, примерные сроки возобновлений занятий физическими упражнениями после некоторых острых заболеваний, дифференцированный подход к оценке уровня физической подготовленности к различным видам деятельности, противопоказания или ограничения для занятий физическими упражнениями при нарушениях здоровья (заболеваниях); признаки утомления на уроке физической культуры.

***3.1.3.*** В систему педагогического опыта, включенную в учебно-методическое пособие вошли в ***качестве дополнительного материала*** для использования в практической работе учителей предметников и организаторов внекллассной работы также различные разработанные при моем участии положения:

-положение о кабинете физической культуры и его оснащении (см. приложение 8);

-положения по спортивно массовым мероприятиям;

-положения об организации и проведению спортивных соревнований.

Данные материалы опробованы в школах города-курорт Анапа, но культивируются и стали уже традиционными в школе № 1: Дни здоровья и скаутинга, проведение оздоровительных лагерей спортивно-скаутской направленности в летнее время, спортивно-военные игры, в спортивном зале школы оборудуется кабинет физической культуры.

**3.2. Актуальность педагогического опыта.**

В данной работе нашли отражение важнейшие требования к физкультуре в школе: повышение оздоровительной направленности, обеспечение диффeренцированного индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния их здоровья, стимулирование стремления ученика к своему физическому совершенствованию через дифференцированный подход к оценке уровня физической подготовленности к различным видам деятельности. Актуальность поставленных и решаемых в процессе работы задач физического воспитания, востребованность в связи с подготовкой новых образовательных стандартов эффективных здоровьесберегающих и развивающих педагогических технологий, хорошие и отличные результаты спортивных достижений учащихся обусловили возможность обобщения наработанного педагогического опыта в учебно-методическое пособие, которое получило положительные рецензии и оценки конкурсных жюри на Всероссийском и Республиканском конкурсах.

**3.3. Научность в представляемом педагогическом опыте.**

В представленном педагогическом опыте оптимиально используется научная педагогическая терминология в совокупности с доступными для педагога любого уровня описанием кокретных действий и мероприятий,что облегчает практическое применение в учебном процессе любого учебного учреждения.

В программе представлены основные понятия и термины с объяснением на научно-педагогической основе. Сформулированы основные принципы представленного педагогического опыта, такие, как:

Дифференцированность - учет возрастных, физических и психологических особенностей развития и формирования учащихся на разных ступенях школьного образования.

Комплексность - согласованность взаимодействия преподавателей физической культуры, педагогов, администрации школы, родительской общественности в проблеме реализации здоровьесберегающих технологий, связь с учреждениями физкультуры и спорта города.

Непрерывность и преемственность - беспечение возможности каждого учащегося в полном объеме получить образовательный стандарт на каждой ступени школьного обучения.

**3.4. Результативность педагогического опыта.**

Ежегодная позитивная динамика качества знаний по физической культуре Основными практическими результатами применения данного педагогического опыта на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности наблюдается позитивная динамика среднегодовой оценки учащихся по физической культуре в классах, в которых преподаю в течение 2007-2008,2008-2009,2009-2010 учебных годов.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Класс** | **Год** | **Среднегодовая оценка** |
| 8«А»  8«Б» | 2007-2008 | 4,6  4,5 |
| 9 «А»  9 Б» | 2008-2009 | 4,7  4,6 |
| 10 «А»  10»Б» | 2009-2010 | 4,8  4,7 |

Также наблюдается учащихся:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Класс** | **Год** | **Физическая культура**  (качество знаний %  успевающих на «4» и «5») |
| 8 «А»  8 «Б» | 2007-2008 | 96,5%  67% |
| 9 «А»  9 «Б» | 2008-2009 | 98%  75% |
| 10 «А»  10 «Б | 2009-2010 | 100%  100% |

Учащиеся имеют высокие результаты государственной (итоговой) аттестации выпускников 9х классов на экзамене по физической культуре (предмет по выбору):

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Год** | **Количество**  **учащихся** | **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«2»** | **Обученность** |
| 9 «А»  9 «Б» | 2009  2010 | 7  7 | 5  7 | 2  - | -  - | -  - | 100%  100% |
|  | | | | | | | |

Учащиеся имеют достижения в муниципальных, зональных, краевых и Всероссийских спортивных соревнованиях и турнирах, предметной олимпиаде по физической культуре.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Уровень**  **мероприятия** | **Год** | **Наименование**  **мероприятия** | **Ф.И.О.**  **учащегося** | **Результат**  **участия** |
| Муниципальный | 2007  2007  2009  2010  2010  2011 | Всекубанская Спартакиада учащихся Кубани (волейбол)  Первенство города-курорта Анапа по мини-лапте на пляже  Муниципальный этап Всероссийской предметной олимпиады по физической культуре  Муниципальный этап Всероссийской предметной олимпиады по физической культуре  Всекубанская Спартакиада по игровым видам спорта «Спортивные надежды Кубани»(волейбол)  Всекубанская Спартакиада  (мини-футбол) | Сборная учащихся 7-8 классов  Сборная команда  Турко Мария  Цветкова Алина  Белая Анна  Сборная учащихся 9-11 классов  Сборная 9х-11х классов  (девушки) | Победитель  Победитель  Призер  Призер  Призер  Победитель  Призер |
| Зональный | 2007 | II Всекубанская Спартакиада «Спортивные надежды Кубани» (волейбол) | Сборная учащихся 7-8 классов | Призер |
| Региональный | 2008  2009 | Кубок федерации Краснодарского края по мини-лапте на пляже  Всекубанский турнир  по боксу | Сборная команда  Раковский Валерий | Победитель  Победитель |
| Федеральный и  международный | 2008  2008  2008  2009  2010 | Всероссийский конкурс по жизненным навыкам и компетенциям «Будь готов-2008»  Кубок России по пляжной лапте среди школьников  Всероссийский турнир по боксу памяти героя России Омелькова  Первенство России  по мини-лапте среди школьников  Чемпионат России  по пляжному баскетболу среди женщин | Бордей Игорь  Сборная команда  Раковский Валерий  Сборная команда  Сборная команда | Лауреат  Призер  Победитель  Победитель  Победитель |

Также высокие результаты показывают мои воспитанники в рамках внеклассной работы по физической культуре, интегрированной с кубановедением, где в качестве тренера-преподавателя казачьей молодежи осуществляю подготовку участников соревнованиям по казачьим рукопашным и универсальным боям «Спас».

Наблюдается высокая результативность участия в профессиональных конкурсах, проводимых в отрасли образования, конкурсах авторских программ, методических материалов по предмету.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Год** | **Конкурсные мероприятия** | **Статус** |
| 2007 | Первый Всероссийский конкурс «Организация учебно-воспитательного процесса, научно-исследовательской, методической и экспериментальной работы в ОУ»  Федеральное агентство по образованию г.Москва | Призер(2 место) |
| 2009 | Межрегиональный конкурс Прволжского Федерального округа в Республике Мари Эл учебно-методических пособий для обучающихся в учреждениях начального и среднего профессионального образования»  Госкомпрофобр РМЭ г. Йошкар-Ола | Победитель |
| 2009 | Муниципальный смотр-конкурс на лучшую постановку физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в общеобразовательном учреждении в 2008-2009 учебном году УО г-к Анапа | Призер(3 место) |
| 2010 | Муниципальный смотр-конкурс на лучшую постановку физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в общеобразовательном учреждении в 2009-2010 учебном году УО г-к Анапа | Призер(3 место) |
| 2010 | Конкурс здоровьесберегающих технологий «Уровневая дифференциация на уроках физического воспитания учащихся»  Департамент по физической культуре и спорту г.Ульяновск | Лауреат Гранта |

**3.5. Новизна(инновационность) представляемого педагогического опыта.**

Новизна представляемого педагогического опыта заключается в современном осмыслении и практическом применении в современной российской школе элементов национальных видов спорта (например, лапта) с использованием терминов из старославянского языка (например, обозначение мер длины: сажень, аршин, пуд). Это играет немаловажное значение для национально-патриотического воспитания учащихся на уроках не только истории, но и физической культуры. Также новым можно считать конкретное применение на уроках и во внеурочное время разработанных нормативов и тестов для разных групп учащихся, что несомненно, повышает интерес к урокам физической культуры у учащихся старших классов, позволяет осуществлять селекционный отбор на ранней стадии физического воспитания в младшей школе спортивно одаренных учащихся, а также на научной основе предотвращать несчастные случаи с учащимися на уроках физической культуры по причине неправильных нагрузок, переутомления или ущерба для здоровья.

Данный опыт представляет для практического использования универсальную модель организации спортивного блока воспитательной работы в связи с другими структурами школы и социума, что делает воспитательную работу более эффективной.

**3.6. Технологичность представляемого педагогического опыта.**

Практичность использования и тиражирования педагогического опыта работы учителя физической культуры подтверждена применением данных учебно-методического пособия во многих регионах РФ: систему образовательно-воспитательной работы, уровневую дифференциацию на уроках физической культуры используют в 23 регионах; при содействии Российской и региональной Федерации лапты, в результате активного обобщения опыта по данным пособиям в течение последних 3 лет на семинарах, конференциях, конкурсах инновационных педагогических методов и технологий.

В городе-курорте Анапа по материалам вышеизложенных методических пособий работают учителя: Дьяченко В.И. (МОУ СОШ № 15), Гончарова О.П. (МОУ СОШ № 18), Болторчук Н.В.(МОУ СОШ № 6), Гора Н.Н.(МОУ ООШ № 21).

Данные педагоги активно внедряют уровневую диффренциацию,занятия мини-лаптой во внеурочное время, тесты РММ. Это помогает наладить активное творческое взаимодействие на уровне муниципального образования, помогает выработать единые требования к физической подготовке учащихся и более эффективно решать проблему массовости охвата и привлечения к физкультуре и спорту наибольшего количества учащихся,добиваться высоких результатов в спортивных соревнованиях различных уровней, Спартакиаде школьников Кубани.

**3.7. Описание основных элементов представляемого опыта.**

**1 КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ «МАРАФОН ЗДОРОВЬЯ»**

Цели и задачи:

- сохранение и укрепление физического здоровья учащихся;

- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков;

- создание благоприятных условий для развития физических способностей каждого учащегося;

- воспитание подрастающего поколения в духе неприятия негативных проявлений (наркомания, пьянство, табакокурение).

Главные направления деятельности:

1. Реализация физического воспитания в урочное время.

2. Пропаганда здорового образа жизни.

3. Развитие спортивного туризма и скаутинга в рамках процесса физического формирования учащихся.

4. Организация спортивного, оздоровительного досуга учащихся, внеклассной воспитательной работы.

5. Развитие массового физкультурно-оздоровительного движения на всех уровнях.

6. Методическая, инновационная деятельность.

Структура программы физического воспитания приведена на рис. 1.

Уровневая

дифференциация

«Российское

Многоборье

молодежи»

Урочная работа

**ФИЗИЧЕСКОЕ**

**ВОСПИТАНИЕ**

Методическая

работа

Спортивный

туризм

Скаутинг

Мероприятия

городского

уровня

**ВНЕУРОЧНАЯ**

**РАБОТА**

«Творчество +»

Одаренные

Группа риска

**Массовый спорт и оздоровление**

Рисунок 1 – Структура программы физического воспитания

**1.1 Урочная работа**

В организации данного направления работы нашли отражение важнейшие требования к физической работе в школе:

- обеспечение дифференцированного индивидуального подхода к учащимся с учетом способностей, возможностей, интересов;

- стимулирование стремления учащихся развивать свои физические возможности заниматься массовым спортом и спортом высших достижений.

В основу такой работы закладывается уровневая дифференциация, которая заключатся в использовании таблиц «Оценка показателей основных физических качеств учащихся 5-11 классов» (см. приложение 9), предполагается дозировка нагрузки и двигательной активности учащихся различных групп здоровья: только что переболевших, имеющих ряд хронических заболеваний (см. приложение 10). В данной системе уровневой дифференциации используются различные физические тесты, включающие различные виды спортивных упражнений и норм. Использование такой дифференциации дает возможность объективно и открыто оценивать уровень физической подготовленности, дает четкое определение требований к подготовке учащихся (как минимальных, так и максимальных), что снимает неоправданное эмоциональное и психологическое напряжение у более слабых учащихся, формирует положительную мотивацию обучения.

Другим не менее важным направлением учебной работы является включение в программный материал спортивно-патриотического комплекса «Российское многоборье молодежи».Данный комплекс рассчитан практически на всех учащихся, тянущихся к физкультуре и спорту. Выполнение нормативов с побудительными девизами «Преодолей себя», «Побуди себя», «Вращай себя», «Проверь себя», «Поверь в себя» развивает определенные физические качества: силу, выносливость,. гибкость, быстроту, ловкость. Учащиеся выполняют данные нормативы на уроках в качестве обучения, а в конце триместров в качестве зачетов. У учащихся есть время попробовать себя в каждом из этих этапов, им предоставляется право самостоятельного выбора норматива. Для учащихся, профессионально занимающихся спортом, прохождение всех нормативов обязательно.

Таблица 1 – Мероприятия по физическому воспитанию на уроках

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Основные мероприятия* | *Сроки проведения* | *Целевая аудитория* | *Ответственные* |
| 1. Мониторинг физических способностей учащихся | Начало учебного года | Учащиеся 1 – 11 классов СОШ | Учителя физкультуры, медперсонал |
| 2. Заполнение личных карточек учащихся | В течение учебного года | Учащиеся 1 – 11 классов СОШ | Учителя физкультуры, кл. руководители |
| 3. Родительский всеобуч по теме: «Физическая культура в школе и дома» (рекомендации по режиму дня, учебы и активного отдыха) | Октябрь | Учащиеся 1 – 11 классов СОШ | Администрация школы, учителя физкультуры |
| 4. Работа учебно-методического характера на базе кабинета физического воспитания | По плану МО учителей физкультуры | Учителя, учащиеся СОШ | Учителя физкультуры |
| 5. Теоретические занятия с использованием технических средств обучения (ТСО) | В течение учебного года | Среднее и старшее звенья | Учителя физкультуры |
| 6. Уроки с использованием ТСО | В течение учебного года | Среднее и старшее звенья | Учителя физкультуры |
| 7. Экзамены по физкультуре | Июнь | Учащиеся 9 – 11 классов СОШ | Учителя физкультуры |

**1.2 Внеурочная работа**

В данный раздел включена внеклассная работа по физическому воспитанию, которая предполагает многообразие форм и методов, используемых учителем физкультуры. Все подразделы данного блока подчинены главной цели: создание благоприятных условий для раскрытия потенциала каждого ребенка, укрепление его физических способностей и становлении характера.

**Особый акцент в данном блоке сделан на разноуровневый масштаб организации спортивного досуга на уровне параллели одной возрастной группы учащихся, затем идет уровень общешкольных массовых мероприятий, городской уровень проведения физкультурно-оздоровительных массовых акций для широких слоев населения.**

Особое внимание уделено и узким группам учащихся:

1. Одаренные учащиеся, показывающие хорошие спортивные результаты в рамках программы «Спорт высших достижений».

2. Учащиеся группы социального риска, трудные, привлечение в спорт которых снижает уровень правонарушений и асоциального поведения.

Занятость спортом является самым эффективным средством профилактики безнадзорности, праздного безделья, что доказано практикой работы в МОУ СОШ № 1 муниципального образования город-курорт Анапа. Количество трудных снизилось до трех человек, причем на учете остались дети из семей асоциального поведения в качестве профилактического контроля. Немаловажное значение имеет и кружковая работа, так называемый уровень дополнительного образования учащихся, где реализуется возрождение русских национальных видов спорта, таких, как лапта.

Главная проблема всех массовых мероприятий в том, что участвуют, как правило, только спортивно одаренные дети, а основная масса подростков остается вне поля зрения. Негативный результат не заставил себя ждать: выросло количество правонарушений и преступлений, совершенных подростками. Поэтому необходима кропотливая, каждодневная работа по уводу детей от вредных воздействий в мир спорта и физической культуры.

Таблица 2 – Мероприятия по внеурочному физическому воспитанию

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Основные мероприятия* | *Сроки проведения* | *Целевая аудитория* | *Ответственные* |
| 1. Разработка спортивного блока общешкольной годовой игры «Творчество +» | Август-сентябрь | Учащиеся 5-11 кл. СОШ | Учитель физкультуры, зам. директора по ВР |
| 2. Организация и проведение мероприятий по плану игры «Творчество +» | В течение учебного года | Учащиеся 5-11 кл. СОШ | Учителя физкультуры |
| 3. Планирование и организация кружковой работы «Спортклуб» | В течение года | Учащиеся 7-8 кл., 9-10 кл. СОШ | Руководители кружков |
| 4. Проведение заседания Совета профилактики (привлечение в спорт, занятость трудных) | В начале года | Учащиеся группы риска СОШ | Школьный инспектор, учитель физкультуры |
| 5. Проведение оздоровительных акций для родителей «Папа, мама, я - спортивная семья»  «Всей семьей на стадион!»  «Тропа здоровья» | 1 раз в триместр | Учащиеся 1-11 кл. СОШ, учителя, родители | Учителя физкультуры, Комиссия по спорту Управляющего Совета школы |
| 6. Подготовка и участие сборных команд школы в соревнованиях Спартакиады школьников Кубани | По плану УО и ПО города | Учащиеся 7-11 кл. СОШ | Учителя физкультуры |
| 7. Реализация проекта единого календарного плана проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий среди общеобразовательных учреждений | В течение года | Учащиеся разного возраста и уровня физической подготовки | Учителя физкультуры школ, комитет по спорту администрации города |
| 8. Проведение родительской итоговой конференции по теме: «Результаты и перспективы» | Май | Родители, представители СМИ | Администрация, учитель физкультуры |
| 9. Организация и проведение смотров-  конкурсов на лучшую постановку физкультурно-оздоровительной работы в образовательных учреждениях города | Конец года | СОШ и ССУЗы города и района | УО и ПО г-к Анапа |

Примечания:

1. Положение о школьной годовой игре «Творчество +» (см. приложение 12).

2. Положение о военно-спортивной игре (см. приложение 13).

3. Положение «О дне здоровья и безопасности» (см. приложение 14).

4. Проект единого календарного плана массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий «Стартуют все!» (см. приложение 15).

5. Положение о городском смотре-конкурсе на лучшую постановку физкультурно-оздоровительной работы (см. приложение 16).

**1.3 Развитие спортивного туризма, внедрение элементов скаутской методики воспитания**

Данный раздел комплексной программы физического воспитания включает в себя использование лучших традиций русского туристического движения и скаутского детского движения.

Спортивный туризм имеет большое значение для воспитания подрастающего поколения. Его особенностью является уникальная возможность комплексного воздействия на развитие культурных факторов, удовлетворения потребности самоутверждения, проверке своих физических способностей выживать в экстремальных условиях и находить правильное решение.

Умение ориентироваться вдали от цивилизации, проявлять при этом лучшие человеческие качества, такие, как взаимопомощь, храбрость и ответственность, присущи скаутингу. ***Основная цель скаутинга - воспитание через игру.*** Тем самым решение глобальных вопросов оздоровления учащихся посредством использования игровых моментов создает серьезный стимул для гармоничного саморазвития личности каждого ребенка.

Таблица 3 – Мероприятия по развитию спортивного туризма, внедрению элементов скаутской методики воспитания

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Основные мероприятия* | *Сроки проведения* | *Целевая аудитория* | *Ответственные* |
| 1. Организация и проведение семинаров - практикумов по туризму | В течение года | Учителя физкультуры, инструкторы по туризму | Комитет по спорту администрации города УО и ПО г-к Анапа |
| 2. Организация туристических походов выходного дня «Большой week end» | 1 раз в триместр | Учащиеся 1-11 кл. СОШ | Учителя физкультуры, организатор ОБЖ |
| З. Проведение туристических слетов | Сентябрь-октябрь | Учащиеся СОШ, учителя | Учителя физкультуры, УО и УНПО г-к Анапа |
| 4. Организация и проведение скаутского «Ралли» | Май | Учащиеся 5-10 кл. СОШ | Учителя физкультуры, руководители скаутской детской организации |
| 5. Организация и проведение оздоровительных многодневных походов, лагерей | Июнь-июль | Учащиеся 1-8 кл. СОШ | Администрация школы, учителя физкультуры, педагоги ОБЖ |

Примечания:

1. Программа семинара-практикума по спортивному туризму (см. приложение 17).

2. Положение об оздоровительных лагерях (см. приложение 18).

**1.4 Пропаганда здорового образа жизни**

В данный раздел включена работа по проведению всесторонней социально направленной рекламы здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.

Для решения задач повышения ответственности родителей за здоровье детей, недопущения эпидемизации, наркозависимости и ухудшения здоровья учащихся на современном этапе должны быть использованы самые новые методы воздействия (метод простой беседы уже не может убедить в чем-то «продвинутого» подростка). Особое внимание необходимо уделить и психологическому аспекту, ведь именно в подростковом возрасте учащиеся не принимают никаких авторитарных установок, роль взрослых в этот период резко уменьшается.

Поэтому необходимо заинтересовать учащихся данной темой, сделать ее жизненно приоритетной.

Таблица 4 – Мероприятия по пропаганде здорового образа жизни

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Основные мероприятия* | *Сроки проведения* | *Целевая аудитория* | *Ответственные* |
| 1. Организация выставок социального плаката в рамках акции «Мой выбор» | Ноябрь | Учащиеся 5-11 кл. СОШ, НПО | Зам. директора по ВР |
| 2. Оформление этажа школы по теме «Здоровый образ жизни» (ЗОЖ) | Август-сентябрь | Для учащихся всех возрастов СОШ, НПО | Администрация школы |
| 3. Кинолекторий по острым темам (наркомания, алкоголизм и т.д.) | 1 раз в полугодие | Учащиеся 6-9 кл. СОШ, НПО | Учителя физкультуры, школьный инспектор |
| 4. Устный журнал (знакомство с публицистикой по ЗОЖ) | 1 раз в полугодие | Учащиеся 5-11 кл. СОШ | Библиотекарь |
| 5. Организация просмотра телепередач спортивной направленности | В течение  года | Учащиеся 5-9 кл. СОШ, НПО | Учителя физкультуры |
| 6. Подготовка и защита презентаций по теме «ЗОЖ» | Апрель | Учащиеся 10-11 кл. СОШ, НПО | Учителя физкультуры, учитель ИВТ |
| 7. Педагогический совет на тему «Формирование ЗОЖ» | Январь | Педагогические работники СОШ, НПО | Учителя физкультуры, зам. директора по ВР |
| 8. Выступления на родительских собраниях, МО кл. руководителей, родительских конференциях | В течение года | Родители, кл. руководители СОШ, УНПО | Учителя физкультуры, зам. директора по ВР |

**1.5. Методическая работа**

В данном разделе все работа направлена на совершенствование методического комплекса, сопровождающего процесс физического воспитания в школе. Речь идет о проведении в новых современных формах тренинга, методических семинаров, «погружения» самих преподавателей в спортивную среду (сборы, выездные практикумы и т.д.).

Особое внимание уделяется разработке различного вида положений, планов, сопровождающих материалов для проведения интересных, полезных и запоминающихся мероприятий оздоровительного характера.

Таблица 5 – Мероприятия по методической работе

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Основные мероприятия* | *Сроки проведения* | *Целевая аудитория* | *Ответственные* |
| 1. Составление календарно - тематического планирования учебной работы | Август-сентябрь | Согласно учебной нагрузки | Учителя физкультуры |
| 2. Составление календарно - тематического планирования работы спортивных кружков и секций | Август-сентябрь | Согласно расписанию | Учителя физкультуры, руководители кружка |
| 3. Разработка творческих положений о спортивных турнирах, конкурсах, состязаниях школьного и городского уровня | В течение года | Учащиеся разного возраста | Учителя физкультуры, методисты |
| 4. Проведение семинарских занятий по обобщению опыта работы в форме тренингов и практикумов на спортплощадках, спортбазах | 1 раз в полугодие | Учителя физкультуры | Учителя физкультуры, методисты |
| 5. Оснащение, оборудование и оформление кабинета физической культуры в школе | В течение года | Учителя | Администрация школы, учителя физкультуры |

**1.6 Прогнозируемый результат**

В ходе реализации данной комплексной программы должна быть достигнута главная цель:

- на выходе из школы учащиеся должны быть не хронически уставшими, приобретшими за долгие 11 лет снижение зрения, слуха, искривление позвоночника, нервные расстройства, кашель курильщика и т.д., а быть:

1. Социально адаптированными и компетентными в любой жизненной ситуации и в различных сферах своей дальнейшей деятельности.

2. Здоровыми, крепкими, оптимистически настроенными.

3. Имеющими стойкий иммунитет к вредным воздействиям.

4. Твердо убежденными, что «Здоровый образ жизни - это мода на все времена».

- 100% - ный охват учащихся группы социального риска и «трудных» участием в спортивных кружках и секциях.

- сведение к минимуму количества правонарушителей, состоящих на учете.

**2 УРОВНЕВАЯ ДИФФЕРЕНЦИАЦИЯ УЧАЩИХСЯ**

**НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

В настоящей работе применяется уровневая дифференциация на уроках физического воспитания путем внедрения дифференцированной оценки, исходя из применения видов физической деятельности, индивидуально приемлемых для учащегося, в зависимости от состояния его здоровья и исходного уровня его физического развития.

Учащимся заранее доводились требования к различным уровням физической подготовки по различным видам деятельности (тестам) и фиксировался начальный уровень физической подготовки учащихся. Учащиеся, имеющие отклонения в здоровье, предварительно были ознакомлены с тем, какой вид физической деятельности им противопоказан, какой уровень требований к их физической подготовленности по различным тестам в зависимости от принадлежности их к той или иной группе здоровья, какому виду физической деятельности можно больше уделять внимание, какая степень нагрузки допустима при занятиях различными видами физической деятельности.

Учащиеся сами имели возможность выбрать вид физической деятельности, уровень и самостоятельно проводить контроль за уровнем показателей физической подготовленности в процессе занятий на уроках, а так же самостоятельных занятий. В дальнейшем велся учет показателей по этим же видам физической деятельности (тестам) по четвертям из года в год. Применение такого дифференцированного подхода позволило, во-первых, создать благоприятную психологическую атмосферу между учителями и учащимися, во-вторых, резко повысило интерес учащихся к изменению (росту) своей физической подготовленности (т.е. улучшилась мотивация к обучению).

**2.1 Методы уровневой дифференциации**

- Контрольные работы (итоговые, тематические).

- Контрольные срезы.

- Тестирование.

- Введение зачетной системы для контроля обязательного уровня знаний.

- Методы программированного контроля знаний.

**Цели уровневой дифференциации:**

1. Повышение мотивации к обучению.

2. Создание благоприятного психологического климата, отношений сотрудничества между учителем и учениками за счет отсутствия манипуляций оценками.

3. Реализация возможностей выбора учащимися любого приемлемого ими уровня обучения и возможности реализации своих наклонностей.

4. Формирование у учащихся потребности в здоровом образе жизни, сохранении своего здоровья и воспитание таких волевых усилий, которые помогли бы противостоять лени и вредным привычкам.

**2.2 Задачи уровневой дифференциации**

- Решение оздоровительных задач средствами физической культуры.

- Определение содержания педагогического процесса в образовательном учреждении, способствующего формированию валеологической культуры.

- Создание условий для совместной деятельности медицинских и педагогических работников в оздоровлении детей.

- Создание программно-методического обеспечения педагогического процесса в школе, соответствующего современным требованиям дидактики и возрастной психологической специфике данного контингента учащихся (методика, содержание, методы, приемы).

- Способствование духовно-физическому и нравственно патриотическому воспитанию молодежи через овладение национальными играми «Русская лапта», комплекс «Российское многоборье молодежи» т.д.

- Расширение знаний о физической культуре и спорте, их истории, современном развитии и формировании здорового образа жизни.

**2.3 Принципы уровневой дифференциации**

1. Полнота изложения нового материала и последующее его разделение на обязательный и необязательный уровни.

2. Наибольшая полнота контроля знаний на обязательном уровне.

3. Открытость требований к знаниям и умениям учащихся на всех уровнях.

4. Оценка знаний на обязательном уровне по двухбалльной системе «достиг - не достиг», «зачёт – незачёт».

5. Возможность выбора учащимися заданий повышенного уровня.

6. На повышенном уровне основной акцент сделать на проверку глубины усвоения, на понимание и гибкость знаний.

7. Оценка по системе «вычитания» заменяется на оценку по системе «сложения».

Оценка, выставленная учителем на основе текущей успеваемости, обладает субъективностью и может отклоняться как в ту, так и в другую сторону по сравнению с оценкой тестирования. Обязательный минимальный уровень подготовки учащихся определяется стандартом образовательной области. Четкое определение минимально необходимых требований в подготовке учащихся открывает реальные перспективы для дифференциации обучения. Снимается неопределенное эмоциональное и психическое напряжение, что позволяет обучаться каждому на максимально повышенном уровне, формирует положительные мотивы обучения.

**2.4 Уровневая дифференциация на уроках физического воспитания**

Возраст детей: 11 - 17 лет.

Накопление материала по вышеуказанному направлению осуществляется нами в течение 10 лет.

Проанализировав результаты, мы пришли к следующим выводам:

1. Применение дифференцированной оценки физической подготовленности учащегося позволяет учитывать состояние его здоровья и исходный уровень физического развития.

2. При планировании учебного процесса учитывается индивидуальные особенности учащегося, его состояние здоровья и уровень физического развития, и, исходя из этого, применять приемлемые виды физической деятельности и формировать соответствующую дозированную физическую нагрузку.

3. Применение на уроках физкультуры и во внеклассной работе командных игр и игр национальных видов спорта, включение разделов молодежно-патриотических программ (игра «Мини-лапта», комплекс «Российское многоборье молодежи» и др.) способствует формированию духовно-физических и нравственно - патриотических качеств личности, коллективизма.

4. Введение на уроках физической культуры уровневой дифференциации способствует созданию благоприятной психологической атмосферы в коллективе, повышает мотивацию к обучению, что в комплексе с рациональной, доступной (дозированной) физической нагрузкой, индивидуальной для каждого учащегося, является здоровьеформирующим фактором.

**2.5 Распределение обучающихся по состоянию здоровья на медицинские группы**

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все учащиеся в школе проходят обязательный медицинский осмотр. На основании данных о состоянии здоровья и физическом развитии учащиеся распределяются для занятий физическими упражнениями на три медицинские группы: *основную, подготовительную и специальную медицинскую.* Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

К ***основной медицинской группе*** относятся учащиеся без отклонений в состоянии здоровья. Учебная нагрузка в полном объеме.

К ***подготовительной медицинской группе*** относятся учащиеся, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, или имеющие незначительное отставание в физическом развитии. Этой категории учащихся разрешается заниматься физической культурой по программе для основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок (в том числе временных).

К ***специальной медицинской группе*** относятся учащиеся, в состоянии здоровья которых имеются отклонения постоянного или временного характера, не являющиеся противопоказанием к выполнению учебной программы, но требующие ограничения физических нагрузок или исключения отдельных видов физической деятельности в зависимости от характера имеющихся отклонений в состоянии здоровья и заболеваний.

Специальную медицинскую группу условно можно разделить на две подгруппы:

- подгруппа «А» (учащиеся с обратимыми заболеваниями, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу;

- подгруппа «Б» (учащиеся с патологическими отклонениями (необратимыми заболеваниями).

**2.6 Физическая нагрузка. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль**

Комплексный контроль при занятиях физическими упражнениями обеспечивается использованием методов педагогического и медицинского контроля.

Основные виды педагогического контроля - это хронометрирование деятельности школьников во время занятий физическими упражнениями, оценка физической нагрузки во время занятий, проведение контрольных испытаний.

Методы врачебного контроля позволяют оценить состояние здоровья, степень физического развития, биологический возраст ребенка, уровень его функциональных возможностей. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой позволяет оценивать влияние нагрузок на организм и регулировать режим занятий.

В процессе урока учитель может контролировать функциональное состояние учащихся по внешним признакам (см. приложение 19) и показателям частоты пульса.

По окончании основной части урока можно проконтролировать интегральную физическую нагрузку, т.е. нагрузку, которую оказал урок физкультуры в целом на организм школьника.

Для этой цели применима проба Мартине (профессора физиологии и анатомии человека):

1. После небольшого отдыха ( 1-2 мин.) у школьника в положении сидя подсчитывается пульс за 15 сек. и полученный результат приводится к одной минуте (например, 20 ударов х 4 =80 уд./мин.).

2. Затем ученику предлагается выполнить 20 приседаний в спокойном темпе (за 30 сек.) с вынесением прямых рук вперед при каждом приседании.

3. После выполнения пробы в течение 15 сек. вновь подсчитывается пульс и полученный результат приводится к одной минуте (например, 25 ударов х 4 =100 уд./мин.).

Если величина частоты сердечных сокращений находится в диапазоне 20-30% от исходной, то интегральная нагрузка является оптимальной, ниже 20% - малоэффективной, 31-50% - высокой, 51-75% - чрезмерной, свыше 75% - запредельной.

Проведение пульсового контроля при выполнении отдельных упражнений с разной физической нагрузкой на отдельных уроках и сопоставление с интегральной физической нагрузкой по окончании этих уроков позволяет определить оптимальный пульсовой тренировочный режим и оптимальную физическую нагрузку индивидуально для каждого учащегося. В связи с этим каждый учащийся может осуществлять самоконтроль за проделываемой им физической нагрузкой в процессе урока по пульсу. Самоконтроль за проделанной нагрузкой на уроке учащийся может осуществлять, основываясь на своих ощущениях: если после занятий самочувствие, настроение, аппетит и сон школьника хорошие и есть желание заниматься дальше - это говорит о том, что организм справляется с данной нагрузкой.

**2.7 Оценка основных физических качеств – дифференцированный подход**

Если педагоги необъективно оценивают результаты деятельности физически неподготовленного ребенка, укоряют его, у ребенка развивается комплекс неполноценности. Это проявляется в особенности поведения. У детей впечатлительных и физически ослабленных формируется комплекс неудачника. Здоровье ребенка напрямую связано с его душевным благополучием. Ребенок, находящийся в комфортной педагогической обстановке, меньше болеет, быстрее выздоравливает.

Дети, имеющие определенные хронические заболевания, скорее утомляются, невнимательны на уроках. Педагог должен щадяще относиться к таким учащимся: уменьшить физическую нагрузку и длительность занятия. Здесь необходим тесный контакт с врачом, чтобы обеспечить безопасность детей и сохранить их здоровье.

Дифференцированный подход к оценке основных физических качеств учащихся применен таблицах оценки уровня физической подготовленности учащихся (см. приложение 9), в которых учитывается возраст, принадлежность к медицинской группе, изменения показателей по мере прохождения учебного материала по физической культуре по четвертям. Требования к уровню показателей на одну и ту же оценку от четверти к четверти повышается (соблюдается один из принципов дидактики – «постепенность, последовательность»). Требования к уровню показателей физических качеств учеников, отнесенных по состоянию здоровья к медицинским группам «подготовительная», «специальная», ниже, чем к учащимся, имеющим нормальные показатели в состоянии здоровья. Таблицы оценки уровня физической подготовленности учащихся составлены исходя из анализа базы статистических данных регулярного учета уровня физической подготовленности учащихся с 1997 г. Кроме того, включены новые тесты из вновь введенных видов физической деятельности в нашу модифицированную учебную программу: «Российское многоборье молодежи», «Мини-лапта». При анализе статистических данных была выявлена закономерность, что учащиеся, имеющие противопоказания по состоянию здоровья к какому либо виду физической деятельности, отстают в своей подготовленности и по другим видам. Это нами учтено при составлении таблиц оценки. Каждый учащийся оценивается с учетом физических данных и состояния здоровья. При первоначальном отставании учащегося в физическом развитии при выставлении оценки учитывается динамика изменений его показателей физической подготовленности в ходе учебного процесса.

**2.8 Учебный процесс – контроль и анализ**

При проведении контрольных испытаний на начало учебного процесса (учебного года) учащиеся не получают никаких методических или технических указаний от преподавателя. Результаты контрольных испытаний обучающихся преподаватель физического воспитания обрабатывает - подводит общие результаты обучения.

Полученный фактический материал о степени физического развития является основой при составлении плана работы с учащимися. Исходными документами для планирования работы по физическому воспитанию служат учебный план и программа. Учитывается также материальная база, климатические условия местности.

Сопоставление данных первичных и повторных испытаний показывает состояние постановки учебного процесса по физическому воспитанию обучающихся.

Только в том случае, если показатели основных физических качеств учащихся улучшились, можно говорить о правильности организации этого процесса.

Опыт организации и проведения учебного процесса по физическому воспитанию показал, что в результате применения на уроке дифференцированного подхода с учетом индивидуальных способностей, постепенного повышения физической нагрузки, уплотнения учебного времени, активного участия всех учащихся в физической деятельности заметно улучшается физическая подготовленность учащихся.

Использование дифференцированного подхода при проведении уроков вызывает у учащихся повышенный интерес к занятиям, эмоциональный подъем, а это в свою очередь способствует лучшему усвоению материала учебной программы, совершенствованию техники выполнения упражнений, вызывает желание к самостоятельным занятиям для повышения своего уровня физической подготовленности.

Последующие наблюдения показали, что учащиеся, которые регулярно занимались самостоятельно, имели значительный прирост в уровне своей физической подготовленности в тех видах, которым уделяли больше внимания.

Задача педагога - пробудить интерес к своему физическому развитию у всех учащихся, чтобы все учащиеся добросовестно и сознательно относились к выполнению заданий на уроках и домашних заданий.

**4. Выводы**

Данная работа в целом отражает опыт работы и практики применения педагогических здоровьесберегающих технологий, системной работы по предмету во внеурочное время с учетом современных требований к физкультуре в школе: повышение оздоровительной направленности, обеспечение диффeренцированного индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния их здоровья, стимулирование стремления ученика к своему физическому совершенствованию через дифференцированный подход к оценке уровня физической подготовленности к различным видам деятельности.

Настоящая работа представляет возможность объективно и открыто оценивать уровень физической подготовленности, дает четкое определение требований к подготовке учащихся (как максимальных, так и минимальных), что снимает неоправданное эмоциональное и психологическое напряжение , формирует положительные мотивы обучения.

Таблицы «Оценка показателей основных физических качеств» данной работы не имеют аналогов в существующих государственных программах.

Данный педагогический опыт обобщен, рецензирован и рекомендован к применению в образовательных учреждениях средних общеобразовательных школ, среднего специального образования учителям физкультуры г-к. Анапа и других городов России.

Данная программа при всей ее подробности и прописанности комплекса мероприятий остается открытой для творчества и особенностей разных учебных заведений, что подтверждает ее практичность и универсальность заложенных в ней принципов и мероприятий.

**Приложение 1.**

**Положение об учебном кабинете физического воспитания.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1.1 Общие положения**  1. Учебный кабинет физического воспитания создается в учебном заведении при наличии комплексной спортивной базы для проведения учебного процесса в соответствии с требованиями программы и организации круглогодичной учебно-тренировочной работы в целях повышения организационного и методического уровня учебной, физкультурно-оздоровительной, массовой спортивной и туристической работы, обеспечения единства обучения и воспитания, развития организаторских навыков общественного физкультурного актива. Содержание и форма работы кабинета должна активно содействовать подготовке здоровых, духовно и физически развитых молодых людей, готовых к труду и защите Родины.  2. Руководство учебным кабинетом возлагается директором учебного заведения на одного из наиболее квалифицированных специалистов из числа преподавателей физического воспитания.  З. План работы учебного кабинета составляется заведующим кабинетом на учебный год и утверждается директором учебного заведения; ход его выполнения проверяется в процессе внутриучебного контроля.  4. Дополнительная оплата за заведывание учебным кабинетом может производиться только преподавателю физического воспитания.  **1.2 Содержание работы учебного кабинета, организация**  **мероприятий на базе кабинета**  1. Основными направлениями работы кабинета физического воспитания являются:   * Оказание помощи специалистам физического воспитания, педагогическими кадрами, общественному физкультурному активу учебного заведения в их работе на основе Положения о физическом воспитании учащихся учебных заведений. * Проведение мероприятий по формированию и совершенствованию организаторских и методических знаний и навыков общественного физкультурного и туристического актива по вопросам проведения физкультурно-оздоровительной, массовой спортивной и туристской работы. * Организация выставок новинок учебно-методической литературы, плакатов, фотоматериалов.   2. На базе учебного кабинета физического воспитания организуются и проводятся:   * Методические занятия по организации и проведению уроков физического воспитания. * Лекции, консультации, беседы для учащихся и общественного физкультурного актива по темам теоретического раздела программы, а также в помощь преподавателям, занимающихся самообразованием. * Просмотры учебных кинофильмов, киножурналов, телевизионных спортивных передач. * Подготовка теоретических требований и прием зачетов и экзаменов по физической культуре. * Семинарские занятия для преподавателей и общественных физкультурных кадров из числа учащихся по вопросам организации и проведения физкультурно-оздоровительной, массовой спортивной и туристической работы.   **1.3 Оснащение, оборудование и оформление учебного кабинета**  Оснащение, оборудование и оформление учебного кабинета производится в соответствии с типовым перечнем учебно-наглядных пособий, учебного оборудования и технических средств кабинета физического воспитания.  Таблица – Типовой перечень учебно-наглядных пособий, учебного оборудования и технических средств кабинета физического воспитания   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | **1. Руководящие документы** |  | | 1 | 2 | 3 | | 1. | Стандарт среднего (полного) образования по физической культуре | 2 экз | | 2. | Примерная программа по физической культуре среднего (полного) образования | 2 экз. | | 3. | Положение о врачебном контроле за занимающимися физической культурой и спортом | 1 экз. | | 4. | Единая спортивная классификация | 2 экз. | | 5. | Правила соревнований по видам спорта и по многоборью | по 1 экз. | | 6. | Правила организации и проведения туристических походов на территории РФ | 1 экз. | | 7. | Спутник физкультурного работника | 1 экз. | | 8. | Теория и методика физического воспитания | 1 экз. | | 9. | Наставление по физической подготовке Вооруженных Сил РФ | 1 экз. | |  | **2. Газеты, журналы** |  | | 1. | Газета «Советский спорт» | 2 экз. | | 2. | Журналы: «Физическая культура в школе» | 1 экз. | |  | «Физкультура и спорт» | 1 экз. | |  | «Легкая атлетика» | 1 экз. | |  | «Турист» | 1 экз. | |  | «Спортивные единоборства» и др. | 1 экз. | |  | **3. Учебно-методическая литература** |  | | 1. | Методические издания по физической культуре для учителей | 1 экз. | | 2. | Учебник по физической культуре | 1 экз. | | 3. | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» | 1 экз. | | 4. | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению | 1 экз. | | 5. | Издания о личной и общественной гигиене, закаливании, о режиме дня и питании; об оказании первой медицинской помощи, о самоконтроле, о влиянии занятий физическими упражнениями на здоровье человека. | 1 экз. | | 6. | Издания для родителей. | 1 экз. | |  | **4. Демонстрационные печатные пособия**  (плакаты методические) |  | | 1. | Утренняя гимнастика |  | | 2. | Производственная гимнастика |  | | 3. | Комплекс упражнений «физкульт-паузы, физкульт-минутка» |  | | 4. | Техника отдельных видов спорта, культивируемых в учебных заведениях. |  | |  | **5. Стенды** |  | | 1. | ***Стенд физорга учебной группы.***  *Примерное содержание:* фотографии физоргов; обязанности физорга учебной группы, календарь массовой, физкультурной и спортивной работы учебных групп; образцы протоколов, заявок на соревнования, журнала учета работы по физической культуре и спорту учебной группы; примерные упражнения комплексов утренней и производной гимнастики. |  | | 2. | ***Стенд «Спортивная жизнь школы».***  *Примерное содержание*: календарь спортивно-массовых соревнований школы; ход проведения школьной спартакиады и показатели участия в соревнованиях района, города, республики. Рекорды и достижения. Фотографии лучших спортсменов. |  | | 3. | ***Стенд «Учебный процесс по физическому воспитанию»***  *Примерное содержание:* учебный план, учебные нормативы, график сдачи учебных нормативов. |  | | 4. | ***Стенд «Туристическими тропами».***  *Примерное содержание:* туристические походы в комплексе оздоровительной работы, разрядные требования по туризму; личное и коллективное туристическое снаряжение; календарный план туристический поход на учебный год. Туристические маршруты по родному краю. Туристическое ориентирование. Фотомонтаж туристических слетов. |  | |  | **6. «Книги рекордов» и «Спортивная летопись»** |  | |  | Книги, в которых отражаются все знаменательные события по физической культуре и спорту в жизни коллектива. |  | |  | **7. Экранно-звуковые пособия** |  | |  | ***Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»:*** |  | | 1. | Гимнастика | 3 экз. | | 2. | Легкая атлетика | 5 экз. | | 3. | Спорт. Игры /футбол, баскетбол, волейбол | 3 экз. | | 4. | Марш-бросок | 3 экз. | | 5. | Туризм и ориентирование | 3 экз. | | 6. | Плавание | 4 экз. | | 7. | Баскетбол | 6 экз. | | 8. | Волейбол | 6 экз. | | 9. | Ручной мяч | 5 экз. | | 10. | Борьба | 5 экз. | | 11. | Строевые и порядковые упражнения | 5 экз. | | 12. | Танцевальные упражнения | 5 экз. | | 13. | Художественная гимнастика | 5 экз. | | 14. | Теория физической культуры | 5 экз. | | 15. | Гимнастика | 4 экз. | | 16. | Круговая тренировка | 1 экз. | | 17. | Профессия и физическая культура | 1 экз. | | 18. | Техника безопасности на уроках физического воспитания | 1 экз. | | 19. | Техника плавания | 1 экз. | | 20. | Физическая подготовка воинов-десантников | 1 экз. | |  | ***Аудиозаписи на дисках:*** |  | | 1. | Музыкальное сопровождение подготовительной части урока | 3 комплекта | | 2. | Музыкальное сопровождение танцевальных упражнений | 3 комплекта | | 3. | Записи государственного гимна, спортивных маршей, эстрадных песен | По 1 комплекту | | 4. | Вольные гимнастические упражнения | 1 комплект | | 5. | Подготовительная часть урока | 1 комплект | | 6. | Строевые порядковые упражнения | 1 комплект | | 7. | Танцевальные упражнения | 1 комплект | | 8. | Записи утренней и производной гимнастики | 1 комплект | |  | **8. Технические средства обучения** |  | | 1. | Экран (не менее 1,25х1,25 м) на штативе или навесной | 1 шт. | | 2. | Цифровая видеокамера | 1 шт. | | 3. | Цифровая фотокамера | 1 шт. | | 4. | Усилитель с выносным микрофоном | 1 комплект | | 5. | Компьютер | 1 комплект | | 6. | Мультимедиапроектор | 1 комплект | |

Приложение 2

*(справочное)*

**ОПИСАНИЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТОВ. Комплекс «Российское многоборье молодежи» (РММ)**

Таблица 2.1 – Описание выполнения тестов

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Этапы РММ | Название этапа | Юноши | Норматив | Девушки | Норматив |
| 1. | 1 этап | «Преодолей  себя» | Лазание на руках силой (без помощи ног) по вертикальной лестнице. | 9 пролетов | Наклоны туловища из упора лежа на спине, руки за голову, ноги на ширине стоп, прижимаются к полу партнером. Наклон до касания кистями голеностопа. | 36 раз |
| 2. | 2 этап | «Испытай  себя» | Кроссовый бег на 3 версты (3 км 210 м). | 13 мин 30 сек | Российский танцевальный марафон (2 танца по 2,5 минуты). | 8 баллов |
| 3. | 3 этап | «Вращай  себя» | «Якутский мостик» - повороты на 360 ° вокруг собственной оси с «моста на мост». | 3 раза | Стойка «ноги врозь, руки в стороны», медленным наклоном назад опуститься на «мостик» с опорой на обе руки, толчком рук вернуться в И.П. | 2 раза |
| 4. | 4 этап | «Проверь | Бег на дистанцию 10 косых | 4,6 сек | Бег на дистанцию 10 косых | 4,8 сек |
|  |  | себя» | саженей (24,8 м). Старт из упора лежа. |  | саженей (24,8 м). Старт произвольный. |  |
| 5. | 5 этап  7 элементов | «Поверь  в себя» | Выжимание пудовых гирь поочередно правой и левой или одновременно двумя руками. | 12 раз /  12 раз (лев/пр) | Сгибание и разгибание рук силой, сидя углом на полу, хватом за край гимнастической скамейки (отжимание силой рук в упоре сзади.). | 36 раз |

Таблица 2.2 - Тесты и оценка физической подготовленности учащихся 5-11 классов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа здоровья | | |  | | | | | | | | | | | | СПЕЦИАЛЬНАЯ | | | | | | | | | | | | |
| ОСНОВНАЯ | | | | | | ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ | | | | | | | А | | | | | | Б | | | | | |
|  | оценка | воз- | 5 | | 4 | | 3 | | 5 | | 4 | | 3 | | | 5 | | 4 | | 3 | | 5 | | 4 | | 3 | |
| Тест | четверть | раст | I | IV | I | IV | I | IV | I | IV | I | IV | I | IV | I | | IV | I | IV | I | IV | I | IV | I | IV | I | IV |
|  |  | 11 | 5,3 | 5,2 | 5,6 | 5,5 | 6,2 | 6,1 | 5,4 | 5,3 | 5,7 | 5,6 | 6,3 | 6,2 | 5,5 | | 5,4 | 5,8 | 5,7 | 6,4 | 6,3 | 5,6 | 5,5 | 6,1 | 5,8 | 6,5 | 6,4 |
| Бег 30 м, | сек. | 12 | 5,2 | 5,1 | 5,5 | 5,4 | 6,1 | 6,0 | 5,3 | 5,2 | 5,6 | 5,5 | 6,2 | 6,1 | 5,4 | | 54,3 | 5,7 | 5,6 | 6,3 | 6,2 | 5,5 | 5,4 | 6,0 | 5,4 | 6,4 | 6,3 |
| (юноши) |  | 13 | 5,1 | 5,0 | 5,4 | 5,3 | 6,0 | 5,9 | 5,2 | 5,1 | 5,5 | 5,4 | 6,1 | 6,0 | 5,3 | | 5,2 | 5,6 | 5,5 | 6,2 | 6,1 | 5,4 | 5,3 | 5,9 | 5,6 | 6,3 | 6,2 |
|  |  | 14 | 4,9 | 4,8 | 5,3 | 5,2 | 5,9 | 5,8 | 5,1 | 4,9 | 5,4 | 5,3 | 6,0 | 5,9 | 5,2 | | 4,9 | 5,5 | 5,4 | 6,1 | 6,0 | 5,3 | 5,0 | 5,8 | 5,5 | 6,2 | 6,1 |
|  |  | 15 | 4,7 | 4,6 | 5,0 | 4,9 | 5,7 | 5,6 | 4,8 | 4,6 | 5,1 | 5,0 | 5,9 | 5,7 | 4,9 | | 4,7 | 5,2 | 5,1 | 6,0 | 5,9 | 5,0 | 4,8 | 5,6 | 5,2 | 6,1 | 6,0 |
|  |  | 16 | 4,6 | 4,4 | 4,9 | 4,8 | 5,6 | 5,5 | 4,7 | 4,5 | 5,0 | 4,9 | 5,7 | 5,6 | 4,8 | | 4,6 | 5,1 | 5,0 | 5,8 | 5,7 | 4,9 | 4,7 | 5,5 | 5,1 | 5,9 | 5,8 |
|  |  | 17 | 4,5 | 4,3 | 4,8 | 4,7 | 5,4 | 5,3 | 4,6 | 4,4 | 4,9 | 4,8 | 5,5 | 5,4 | 4,7 | | 4,5 | 5,0 | 4,9 | 5,6 | 5,5 | 4,8 | 4,6 | 5,4 | 5,0 | 5,7 | 5,6 |
|  |  | 11 | 5,5 | 5,4 | 5,9 | 5,8 | 6,5 | 6,4 | 5,6 | 5,5 | 6,0 | 5,9 | 6,6 | 6,5 | 5,7 | | 5,6 | 6,1 | 6,0 | 6,7 | 6,6 | 5,8 | 5,7 | 6,2 | 6,1 | 6,8 | 6,7 |
| Бег 30 м, | сек. | 12 | 5,4 | 5,3 | 5,8 | 5,7 | 6,4 | 6,3 | 5,5 | 5,4 | 5,9 | 5,8 | 6,5 | 6,4 | 5,6 | | 0,5 | 6,0 | 5,9 | 6,6 | 6,5 | 5,7 | 5,6 | 6,1 | 6,0 | 6,7 | 6,6 |
| (девушки) |  | 13 | 5,3 | 5,2 | 5,7 | 5,6 | 6,3 | е-,2 | 5,4 | 5,3 | 5,8 | 5,7 | 6,4 | 6,3 | 5,5 | | 5,4 | 5,9 | 5,8 | 6,5 | 6,4 | 5,6 | 5,5 | 6,0 | 5,9 | 6,6 | 6,5 |
|  |  | 14 | 5,2 | 5,3 | 5,6 | 5,5 | 6,2 | 6,1 | 5,3 | 5,2 | 5,7 | 5,6 | 6,3 | 6,2 | 5,4 | | 5,3 | 5,8 | 5,7 | 6,4 | 6,3 | 5,5 | 5,4 | 5,9 | 5,8 | 6,5 | 6,4 |
|  |  | 15 | 5,1 | 5,2 | 5,5 | 5,4 | 6,1 | 6,0 | 5,2 | 5,1 | 5,6 | 5,5 | 6,2 | 6,1 | 5,3 | | 5,2 | 5,7 | 5,6 | 6,3 | 6,2 | 5,4 | 5,3 | 5,8 | 5,7 | 6,4 | 6,3 |
|  |  | 16 | 5,1 | 5,1 | 5,5 | 5,4 | 6,1 | 6,0 | 5,2 | 5,1 | 5,6 | 5,5 | 6,2 | 6,1 | 5,3 | | 5,2 | 5,7 | 5,6 | 6,3 | 6,2 | 5,4 | 5,3 | 5,8 | 5,7 | 6,4 | 6,3 |
|  |  | 17 | 5,1 | 5,0 | 5,5 | 5,4 | 6,1 | 6,0 | 5,2 | 5,1 | 5,6 | 5,5 | 6,2 | 6,1 | 5,3 | | 5,2 | 5,7 | 5,6 | 6,3 | 6,2 | 5,4 | 5,3 | 5,8 | 5,7 | 6,4 | 6,3 |
|  |  | 11 | 10,5 | 10,3 | 10,8 | 10,7 | 11,1 | 11,0 | 10,6 | 10,4 | 10,9 | 10,8 | 11,2 | 11,1 | 10,7 | | 10,5 | 11,0 | 10,9 | 11,3 | 11,2 | 10,8 | 10,6 | 11,1 | 11,0 | 11,5 | 11,3 |
| Бег 60 м, | сек. | 12 | 10,2 | 10,0 | 10,5 | 10,4 | 11,0 | 10,7 | 10,3 | 10,1 | 10,6 | 10,5 | 11,1 | 10,6 | 10,4 | | 10,2 | 10,7 | 10,6 | 11,1 | 11,0 | 10,7 | 10,5 | 10,9 | 10,8 | 11,3 | 11,1 |
| (юноши) |  | 13 | 9,7 | 9,5 | 10,2 | 10,1 | 10,7 | 10,4 | 9,8 | 9,6 | 10,3 | 10,0 | 10,8 | 10,3 | 9,9 | | 9,7 | 10,2 | 10,1 | 10,9 | 10,7 | 10,1 | 9,9 | 10,4 | 10,3 | 11,0 | 10,5 |
|  |  | 14 | 9,4 | 9,0 | 9,8 | 9,7 | 10,5 | 10,1 | 9,5 | 9,1 | 9,9 | 9,8 | 10,6 | 10,0 | 9,6 | | 9,0 | 10,0 | 9,9 | 10,6 | 10,3 | 9,8 | 9,6 | 10,2 | 10,0 | 10,8 | 10,1 |
|  |  | 15 | 9,0 | 8,7 | 9,3 | 9,2 | 10,1 | 9,7 | 9,1 | 8,8 | 9,4 | 9,1 | 10,2 | 9,6 | 9,2 | | 8,9 | 9,5 | 9,2 | 10,3 | 9,9 | 9,4 | 9,3 | 9,7 | 9,4 | 10,6 | 10,0 |
|  |  | 16 | 8,8 | 8,5 | 9,1 | 8,9 | 9,7 | 9,4 | 8,9 | 8,6 | 9,2 | 9,0 | 9,8 | 9,3 | 9,0 | | 8,7 | 9,3 | 9,1 | 9,9 | 9,4 | 9,2 | 9,1 | 9,5 | 9,3 | 10,2 | 9,9 |
|  |  | 17 | 8,6 | 8,4 | 8,7 | 8,6 | 9,5 | 9,1 | 8,7 | 8,5 | 8,8 | 8,7 | 9,6 | 9,0 | 8,8 | | 8,6 | 8,9 | 8,8 | 9,4 | 9,2 | 9,0 | 8,9 | 9,2 | 9,1 | 9,9 | 9,5 |
|  |  | 11 | 10,9 | 10,8 | 11,5 | 11,4 | 12,1 | 12,0 | 11,0 | 10,9 | 11,6 | 11,5 | 12,2 | 12,1 | 11,1 | | 11,0 | 11,7 | 11,6 | 12,3 | 12,1 | 11,2 | 11,1 | 11,8 | 11,7 | 12,4 | 12,3 |
| Бег 60 м, | сек. | 12 | 10,7 | 10,6 | 11,3 | 11,2 | 11,9 | 11,8 | 10,8 | 10,7 | 11,4 | 11,3 | 12,0 | 11,9 | 10,9 | | 10,8 | 11,5 | 11,4 | 12,1 | 12,0 | 11,0 | 10,9 | 11,6 | 11,6 | 12,2 | 12,1 |
| (девушки) |  | 13 | 10,5 | 10,3 | 11,0 | 10,9 | 11,6 | 11,5 | 10,5 | 10,4 | 11,1 | 11,0 | 11,7 | 11,6 | 10,6 | | 10,5 | 11,2 | 11,1 | 11,8 | 11,7 | 10,7 | 10,6 | 11,3 | 11,2 | 11,9 | 11,8 |
|  |  | 14 | 10,2 | 10,1 | 10,7 | 10,5 | 11,4 | 11,3 | 10,3 | 10,2 | 10,8 | 10,7 | 11,6 | 11,5 | 10,4 | | 10,3 | 10,9 | 10,8 | 11,7 | 11,6 | 10,5 | 10,4 | 1,0 | 10,9 | 11,8 | 11,7 |
|  |  | 15 | 10,1 | 10,0 | 10,5 | 10,4 | 11,2 | 11,1 | 10,2 | 10,1 | 10,6 | 10,5 | 11,5 | 11,4 | 10,3 | | 10,2 | 10,7 | 10,6 | 11,6 | 11,5 | 10,4 | 10,3 | 10,9 | 10,8 | 11,7 | 11,6 |
|  |  | 16 | 10,1 | 10,0 | 10,5 | 10,4 | 11,2 | 11,1 | 10,2 | 10,1 | 10,6 | 10,5 | 11,5 | 11,4 | 10,3 | | 10,2 | 10,7 | 10,6 | 11,6 | 11,5 | 10,4 | 10,3 | 10,9 | 10,8 | 11,7 | 11,6 |
|  |  | 17 | 10,1 | 10,0 | 10,5 | 10,4 | 11,2 | 11,1 | 10,2 | 10,1 | 10,6 | 10,5 | 11,5 | 11,4 | 10,3 | | 10,2 | 10,7 | 10,6 | 11,6 | 11,5 | 10,4 | 10,3 | 10,9 | 10,8 | 11,7 | 11,6 |

Таблица 2.3 - Тесты и оценка физической подготовленности учащихся 5-11 классов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа здоровья | | |  | | | | | | | | | | | | СПЕЦИАЛЬНАЯ | | | | | | | | | | | | |
| ОСНОВНАЯ | | | | | | ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ | | | | | | | А | | | | | | Б | | | | | |
|  | оценка | воз- | 5 | | 4 | | 3 | | 5 | | 4 | | 3 | | | 5 | | 4 | | 3 | | 5 | | 4 | | 3 | |
| Тест | четверть | раст | I | IV | I | IV | I | IV | I | IV | I | IV | I | IV | I | | IV | I | IV | I | IV | I | IV | I | IV | I | IV |
| Подтягивание на высокой перекладине из положения виса, кол-во раз (юноши) | | 11 | 4 | 6 | 3 | 4 | 2 | 2 | 4 | 5 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | | 5 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 1 | 1 |
| 12 | 5 | 7 | 3 | 5 | 2 | 2 | 5 | 6 | 3 | 4 | 1 | 2 | 4 | | 5 | 3 | 4 | 1 | 2 | 4 | 5 | 3 | 3 | 1 | 1 |
| 13 | 6 | 8 | 4 | 6 | 3 | 3 | 6 | 7 | 3 | 5 | 3 | 3 | 5 | | 7 | 4 | 5 | 3 | 2 | 5 | 6 | 3 | 4 | 2 | 2 |
| 14 | 7 | 9 | 5 | 7 | 3 | 3 | 7 | 8 | 4 | 6 | 3 | 3 | 6 | | 8 | 4 | 5 | 3 | 3 | 5 | 7 | 4 | 5 | 2 | 2 |
| 15 | 8 | 10 | 6 | 8 | 4 | 4 | 8 | 10 | 5 | 7 | 3 | 4 | 7 | | 9 | 5 | 6 | 3 | 3 | 6 | 8 | 4 | 6 | 3 | 3 |
| 16 | 9 | 11 | 7 | 9 | 4 | 5 | 8 | 11 | 6 | 8 | 4 | 4 | 7 | | 10 | 5 | 7 | 4 | 4 | 7 | 9 | 5 | 6 | 3 | 4 |
| 17 | 10 | 12 | 8 | 10 | 5 | 6 | 9 | 12 | 7 | 9 | 4 | 5 | 8 | | 11 | 6 | 8 | 4 | 4 | 7 | 10 | 6 | 7 | 3 | 4 |
| Подтягивание на низкой перекладине из положения лежа, кол-во раз (девушки) | | 11 | 9 | 11 | 5 | 6 | 2 | 2 | 8 | 10 | 4 | 5 | 1 | 2 | 7 | | 8 | 3 | 4 | 1 | 2 | 6 | 7 | 3 | 3 | 1 | 1 |
| 12 | 10 | 12 | 6 | 7 | 2 | 3 | 9 | 11 | 5 | 6 | 2 | 3 | 8 | | 9 | 4 | 5 | 1 | 2 | 7 | 8 | 4 | 4 | 1 | 1 |
| 13 | 11 | 13 | 7 | 8 | 3 | 4 | 10 | 12 | 6 | 7 | 2 | 3 | 9 | | 10 | 5 | 6 | 2 | 3 | 8 | 9 | 4 | 4 | 2 | 2 |
| 14 | 12 | 14 | 8 | 9 | 4 | 5 | 11 | 13 | 7 | 8 | 3 | 4 | 10 | | 11 | 6 | 7 | 3 | 3 | 9 | 10 | 5 | 6 | 2 | 2 |
| 15 | 13 | 15 | 9 | 10 | 4 | 5 | 12 | 14 | 8 | 9 | 3 | 4 | 11 | | 12 | 7 | 8 | 3 | 4 | 10 | 11 | 6 | 7 | 3 | 3 |
| 16 | 14 | 16 | 10 | 11 | 5 | 6 | 13 | 15 | 9 | 10 | 4 | 5 | 12 | | 13 | 8 | 9 | 4 | 4 | 11 | 12 | 7 | 8 | 3 | 3 |
| 17 | 14 | 16 | 10 | 11 | 5 | 6 | 13 | 15 | 9 | 10 | 4 | 5 | 12 | | 13 | 8 | 9 | 4 | 4 | 11 | 12 | 7 | 8 | 3 | 3 |
|  |  | 15 | 14,6 | 14,2 | 15 | 14,7 | 15,6 | 45,5 | 14,7 | 14,3 | 15,2 | 14,8 | 15,8 | 15,7 | 15,0 | | 14,8 | 15,4 | 15,1 | 16,0 | 15,8 | 15,2 | 15,0 | 15,6 | 15,4 | 16,2 | 16,1 |
|  | юноши | 16 | 14,2 | 13,7 | 14,6 | 14,3 | 15,1 | 15,0 | 14,3 | 13,8 | 14,7 | 14,4 | 15,3 | 15,2 | 14,5 | | 14,3 | 14,9 | 14,7 | 15,6 | 15,4 | 14,7 | 14,5 | 15,1 | 14,9 | 15,8 | 15,7 |
| Бег на |  | 17 | 13,9 | 13,5 | 14,3 | 14 | 14,8 | 14,6 | 14,0 | 13,6 | 14,4 | 14,1 | 15,0 | 14,8 | 14,2 | | 14,0 | 14,6 | 14,3 | 15,3 | 15,1 | 14,4 | 14,2 | 14,8 | 14,6 | 15,5 | 15,5 |
| 100 м, сек |  | 15 | 16,6 | 16,4 | 17,7 | 17,4 | 18,2 | 17,9 | 16,8 | 16,6 | 17,9 | 17,7 | 18,4 | 18,2 | 17,0 | | 16,8 | 18,0 | 17,8 | 18,6 | 18,4 | 17,2 | 17,1 | 18,1 | 18,0 | 18,8 | 18,7 |
|  | девушки | 16 | 16,4 | 16,2 | 17,4 | 17,1 | 18,0 | 17,7 | 16,5 | 16,4 | 17,6 | 17,4 | 18,2 | 18,0 | 16,8 | | 16,6 | 17,8 | 17,6 | 18,4 | 18,2 | 17 | 16,9 | 17,9 | 17,8 | 18,6 | 18,5 |
|  |  | 17 | 16,4 | 16,2 | 17,4 | 17,1 | 18,0 | 17,7 | 16,5 | 16,4 | 17,6 | 17,4 | 18,2 | 18,0 | 16,8 | | 16,6 | 17,8 | 17,6 | 18,4 | 18,2 | 17 | 16,9 | 17,9 | 17,8 | 18,6 | 18,5 |
|  |  | 15 | 4,45 | 4,3 | 4,55 | 4,5 | 5,15 | 5,10 | 4,58 | 4,40 | 5,00 | 4,55 | 5,20 | 5,15 |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег на | юноши | 16 | 4,25 | 4,15 | 4,35 | 4,3 | 4,55 | 4,50 | 4,30 | 4,20 | 4,40 | 4,35 | 5,00 | 4,55 |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 версту, |  | 17 | 4,15 | 4,05 | 4,25 | 4,2 | 4,50 | 4,45 | 4,20 | 4,10 | 4,30 | 4,25 | 4,55 | 4,50 |  | |  |  | БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ | | | | |  |  |  |  |
| сек |  | 15 | 5,55 | 5,45 | 6,1 | 6,05 | 6,45 | 6,40 | 6,00 | 5,55 | 6,15 | 6,10 | 6,50 | 6,45 |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| (1070 м) | девушки | 16 | 5,4 | 5,3 | 5,55 | 5,5 | 6,30 | 6,30 | 5,45 | 5,40 | 6,00 | 5,55 | 6,40 | 6,35 |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 17 | 5,4 | 5,3 | 5,55 | 5,5 | 6,30 | 6,30 | 5,45 | 5,40 | 6,00 | 5,55 | 6,40 | 6,35 |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Таблица 2.4 - Тесты и оценка физической подготовленности учащихся 5-11 классов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа здоровья | | |  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  | СПЕЦИАЛЬНАЯ | | | | | | | | | | | |
| ОСНОВНАЯ | | | | | | ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ | | | | | | А | | | | | | Б | | | | | |
|  | оценка | воз- | 5 | | 4 | | 3 | | 5 | | 4 | | 3 | | 5 | | 4 | | 3 | | 5 | | 4 | | 3 | |
| Тест | четверть | раст | I | IV | I | IV | I | IV | I | IV | I | IV | I | IV | I | IV | I | IV | I | IV | I | IV | I | IV | I | IV |
| Бег на 10 косых | | 11 | 4,7 | 4,6 | 4,9 | 4,8 | 5,2 | 5,1 | 4,8 | 4,7 | 5,0 | 4,9 | 5,3 | 5,2 | 4,9 | 4,8 | 5,1 | 5,0 | 5,4 | 5,3 | 5,0 | 4,9 | 5,3 | 5,2 | 5,5 | 5,4 |
| саженей (24,8 м) | | 12 | 4,6 | 4,5 | 4,8 | 4,7 | 5,1 | 5,0 | 4,7 | 4,6 | 4,9 | 4,8 | 5,2 | 5,1 | ^8 | 4,7 | 5,0 | 4,9 | 5,3 | 5,2 | 4,9 | 4,8 | 5,2 | 5,1 | 5,4 | 5,3 |
| Комплекс «РММ» | | 13 | 4,5 | 4,4 | 4,7 | 4,6 | 5,0 | 4,9 | 4,6 | 4,5 | 4,8 | 4,7 | 5,1 | 5,0 | 4,7 | 4,6 | 4,9 | 4,8 | 5,2 | 5,1 | 4,8 | 4,7 | 5,1 | 5,0 | 5,3 | 5,2 |
| 4 этап | | 14 | 4,4 | 4,3 | 4,6 | 4,5 | 4,9 | 4,8 | 4,5 | 4,4 | 4,7 | 4,6 | 5,0 | 4,9 | 4,6 | 4,5 | 4,8 | 4,7 | 5,1 | 5,0 | 4,7 | 4,6 | 5,0 | 4,9 | 5,2 | 5,1 |
| «ПРОВЕРЬ СЕБЯ» | | 15 | 4,3 | 4,1 | 4,5 | 4,3 | 4,8 | 4,7 | 4,4 | 4,2 | 4,6 | 4,4 | 4,9 | 4,8 | 4,5 | 4,3 | 4,7 | 4,5 | 5,0 | 4,8 | 4,6 | 4,5 | 4,9 | 4,8 | 5,1 | 5,0 |
| (юноши) | | 16 | 4,2 | 4,0 | 4.4 | 4,2 | 4,7 | 4,6 | 4,3 | 4,1 | 4,5 | 4,3 | 4,8 | 4,7 | 4,4 | 4,2 | 4,6 | 4,4 | 4,9 | 4,7 | 4,5 | 4,4 | 4,8 | 4,7 | 5,0 | 4,9 |
|  | | 17 | 4,1 | 3,9 | 4,3 | 4,1 | 4,6 | 4,5 | 4,2 | 4,0 | 4,4 | 4,2 | 4,7 | 4,6 | 4,3 | 4,1 | 4,5 | 4,3 | 4,8 | 4,6 | 4,4 | 4,3 | 4,7 | 4,6 | 4,9 | 4,8 |
| Бег на 10 косых | | 11 | 4,9 | 4,8 | 5,1 | 5,0 | 5,3 | 5,2 | 5,0 | 4,9 | 5,2 | 5,1 | 5,4 | 5,3 | 5,1 | 5,0 | 5,3 | 5,2 | 5,5 | 5,4 | 5,2 | 5,1 | 5,4 | 5,3 | 5,6 | 5,5 |
| Саженей (24,8м) | | 12 | 4,8 | 4,7 | 5,0 | 4,9 | 5,2 | 5,1 | 4,9 | 4,8 | 5,1 | 5,0 | 5,3 | 5,2 | 5,0 | 4,9 | 5,2 | 5,1 | 5,4 | 5,3 | 5,1 | 5,0 | 5,3 | 5,2 | 5,5 | 5,4 |
| Комплекс «РММ» | | 13 | 4,7 | 4,6 | 4,9 | 4,8 | 5,1 | 5,0 | 4,8 | 4,7 | 5,0 | 4,9 | 5,2 | 5,1 | 4,9 | 4,8 | 5,1 | 5,0 | 5,3 | 5,2 | 5,0 | 4,9 | 5,2 | 5,1 | 5,4 | 5,3 |
| 4 этап | | 14 | 4,6 | 4,5 | 4,8 | 4,7 | 5,0 | 4,9 | 4,7 | 4,6 | 4,9 | 4,8 | 5,1 | 5,0 | 4,8 | 4,7 | 5,0 | 4,9 | 5,2 | 5,1 | 4,9 | 4,8 | 5,1 | 5,0 | 5,3 | 5,2 |
| «ПРОВЕРЬ СЕБЯ» | | 15 | 4,5 | 4,3 | 4,7 | 4,5 | 4,9 | 4,7 | 4,6 | 4,4 | 4,8 | 4,6 | 5,0 | 4,8 | 4,7 | 4,5 | 4,9 | 4,7 | 5,1 | 5,0 | 4,8 | 4,7 | 5,0 | 4,9 | 5,2 | 5,1 |
| (девушки) | | 16 | 4,5 | 4,3 | V | 4,5 | 4,9 | 4,7 | 4,6 | 4,4 | 4,8 | 4,6 | 5,0 | 4,8 | 4,7 | 4,5 | 4,9 | 4,7 | 5,1 | 5,0 | 4,8 | 4,7 | 5,0 | 4,9 | 5,2 | 5,1 |
|  | | 17 | 4,5 | 4,3 | 4,7 | 4,5 | 4,9 | 4,7 | 4,6 | 4,4 | 4,8 | 4,6 | 5,0 | 4,8 | 4,7 | 4,5 | 4,9 | 4,7 | 5,1 | 5,0 | 4,8 | 4,7 | 5,0 | 4,9 | 5,2 | 5,1 |
| Бег 600 м, мин | | 11 | 2,35 | 2,30 | 2,55 | 2,50 | 3,20 | 3,15 | 2,40 | 2,35 | 3,00 | 2,55 | 3,25 | 3,20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| (юноши) | | 12 | 2,30 | 2,25 | 2,50 | 2,45 | 3,15 | 3,10 | 2,35 | 2,30 | 2,55 | 2,50 | 3,20 | 3,15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  | | 13 | 2,25 | 2,20 | 2,45 | 2,40 | 3,10 | 3,05 | 2,30 | 2,25 | 2,50 | 2,45 | 3,15 | 3,10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  | | 14 | 2,20 | 2,15 | 2,40 | 2,35 | 3,05 | 3,00 | 2,25 | 2,20 | 2,45 | 2,40 | 3,10 | 3,05 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  | | 15 | 2,12 | 2,10 | 2,30 | 2,25 | 3,00 | 2,55 | 2,17 | 2,15 | 2,35 | 2,30 | 3,05 | 3,00 |  |  | БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ | | | | | | | | |  |
| Бег 1000 м, мин | | 16 | 3,40 | 3,35 | 3,55 | 3,47 | 4,20 | 4,15 | 3,45 | 3,40 | 4,00 | 3,55 | 4,25 | 4,20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| (юноши) | | 17 | 3,35 | 3,30 | 3,50 | 3,43 | 4,15 | 4,10 | 3,40 | 3,35 | 3,55 | 3,50 | 4,20 | 4,15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  | | 11 | 2,50 | 2,45 | 3,10 | 3,05 | 3,30 | 3,25 | 2,55 | 2,50 | 3,15 | 3,10 | 3,35 | 3,30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| Бег 600 м, мин | | 12 | 2,45 | 2,40 | 3,05 | 3,00 | 3,25 | 3,20 | 2,50 | 2,45 | 3,10 | 3,05 | 3,30 | 3,25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| (девушки) | | 13 | 2,40 | 2,37 | 3,00 | 2,55 | 3,20 | 3,17 | 2,45 | 2,40 | 3,05 | 3,00 | 3,25 | 3,20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  | | 14 | 2,37 | 2,35 | 2,55 | 2,50 | 3,15 | 3,15 | 2,40 | 2,35 | 3,00 | 2,55 | 3,20 | 3,15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  | | 15 | 2,35 | 2,30 | 2,50 | 2,48 | 3,15 | 3,15 | 2,40 | 2,35 | 3,00 | 2,55 | 3,20 | 3,15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  | | 16 | 2,30 | 2,27 | 2,48 | 2,45 | 3,15 | 3,15 | 2,35 | 2,30 | 3,00 | 2,55 | 3,20 | 3,15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  | | 17 | 2,30 | 2,27 | 2,48 | 2,45 | 3,15 | 3,15 | 2,35 | 2,30 | 3,00 | 2,55 | 3,20 | 3,15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |

Таблица 2.5 - Тесты и оценка физической подготовленности учащихся 5-11 классов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  |  | | | | | | | | | | | | | СПЕЦИАЛЬНАЯ | | | | | | | | | | | |
| Группа здоровья | |  | ОСНОВНАЯ | | | | | | | ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ | | | | | | А | | | | | | Б | | | | | |
|  | оценка | воз- | 5 | | 4 | | 3 | | | 5 | | 4 | | 3 | | 5 | | 4 | | 3 | | 5 | | 4 | | 3 | |
| Тест | четверть | раст | I | IV | I | IV | | I | IV | I | IV | I | IV | I | IV | I | IV | I | IV | I | IV | I | IV | I | IV | I | IV |
|  | | 11 | 25 | 27 | 22 | 24 | | 19 | 20 | 25 | 27 | 22 | 23 | 18 | 20 | 24 | 25 | 22 | 23 | 17 | 18 | 23 | 24 | 19 | 20 | 16 | 17 |
| Метание мяча, м | | 12 | 30 | 32 | 25 | 27 | | 21 | 22 | 30 | 31 | 24 | 25 | 20 | 21 | 28 | 29 | 23 | 24 | 19 | 20 | 26 | 27 | 21 | 22 | 18 | 19 |
| (юноши) | | 13 | 32 | 34 | 27 | 29 | | 23 | 24 | 32 | 33 | 26 | 27 | 22 | 23 | 30 | 31 | 25 | 26 | 21 | 22 | 28 | 29 | 23 | 24 | 20 | 21 |
|  | | 14 | 34 | 36 | 29 | 31 | | 25 | 26 | 34 | 35 | 28 | 30 | 24 | 25 | 32 | 33 | 27 | 28 | 23 | 24 | 30 | 31 | 25 | 26 | 21 | 22 |
|  | | 15 | 37 | 39 | 31 | 33 | | 27 | 28 | 36 | 38 | 30 | 32 | 26 | 27 | 34 | 35 | 29 | 30 | 25 | 26 | 32 | 33 | 27 | 28 | 22 | 23 |
|  | | 16 | 39 | 41 | 33 | 35 | | 29 | 30 | 38 | 40 | 32 | 34 | 28 | 29 | 36 | 37 | 31 | 32 | 27 | 28 | 34 | 35 | 29 | 30 | 24 | 25 |
|  | | 17 | 41 | 43 | 35 | 37 | | 30 | 31 | 40 | 42 | 34 | 36 | 29 | 30 | 38 | 39 | 33 | 34 | 28 | 29 | 36 | 37 | 31 | 32 | 25 | 26 |
|  | | 11 | 19 | 21 | 16 | 18 | | 12 | 13 | 18 | 20 | 15 | 17 | 11 | 12 | 17 | 18 | 14 | 16 | 10 | 11 | 15 | 17 | 13 | 15 | 9 | 10 |
| Метание мяча, м | | 12 | 20 | 22 | 17 | 19 | | 13 | 14 | 19 | 21 | 16 | 18 | 12 | 13 | 18 | 19 | 15 | 17 | 11 | 12 | 17 | 18 | 14 | 16 | 10 | 11 |
| (девушки) | | 13 | 21 | 23 | 18 | 20 | | 14 | 15 | 20 | 22 | 17 | 19 | 13 | 14 | 19 | 20 | 16 | 18 | 12 | 13 | 18 | 19 | 15 | 17 | 11 | 12 |
|  | | 14 | 23 | 25 | 20 | 22 | | 15 | 16 | 22 | 24 | 19 | 21 | 14 | 15 | 20 | 21 | 17 | 19 | 13 | 14 | 19 | 20 | 16 | 18 | 12 | 13 |
|  | | 15 | 25 | 27 | 21 | 23 | | 16 | 17 | 24 | 25 | 20 | 22 | 15 | 16 | 21 | 22 | 187 | 20 | 14 | 15 | 20 | 21 | 17 | 19 | 13 | 14 |
|  | | 16 | 27 | 29 | 22 | 24 | | 17 | 18 | 26 | 28 | 21 | 23 | 16 | 17 | 23 | 24 | 20 | 22 | 16 | 17 | 21 | 22 | 19 | 21 | 14 | 15 |
|  | | 17 | 28 | 30 | 23 | 25 | | 18 | 19 | 27 | 29 | 23 | 25 | 17 | 18 | 25 | 26 | 21 | 23 | 17 | 18 | 23 | 24 | 20 | 22 | 15 | 16 |
|  | | 11 | 165 | 170 | 155 | 160 | | 140 | 145 | 162 | 167 | 152 | 155 | 137 | 140 | 160 | 165 | 150 | 155 | 135 | 140 | 155 | 160 | 145 | 150 | 130 | 135 |
| Прыжки в длину с | | 12 | 170 | 180 | 160 | 165 | | 150 | 155 | 167 | 177 | 157 | 163 | 147 | 150 | 165 | 170 | 155 | 160 | 145 | 147 | 160 | 165 | 150 | 155 | 140 | 145 |
| места, см | | 13 | 185 | 195 | 177 | 180 | | 165 | 170 | 182 | 192 | 175 | 177 | 162 | 165 | 180 | 183 | 171 | 175 | 158 | 160 | 175 | 178 | 165 | 170 | 155 | 160 |
| (юноши) | | 14 | 200 | 210 | 187 | 190 | | 175 | 180 | 197 | 207 | 185 | 187 | 172 | 175 | 195 | 200 | 180 | 185 | 168 | 170 | 190 | 193 | 175 | 180 | 162 | 165 |
|  | | 15 | 212 | 220 | 200 | 205 | | 178 | 183 | 210 | 217 | 197 | 200 | 175 | 178 | 205 | 210 | 192 | 195 | 170 | 175 | 200 | 203 | 185 | 190 | 165 | 167 |
|  | | 16 | 220 | 230 | 210 | 215 | | 180 | 185 | 217 | 227 | 207 | 210 | 177 | 180 | 213 | 215 | 204 | 210 | 173 | 177 | 210 | 213 | 195 | 200 | 170 | 172 |
|  | | 17 | 230 | 240 | 215 | 220 | | 185 | 190 | 227 | 235 | 212 | 215 | 182 | 185 | 220 | 230 | 208 | 215 | 178 | 180 | 215 | 220 | 200 | 205 | 175 | 177 |
|  | | 11 | 155 | 160 | 145 | 150 | | 135 | 140 | 152 | 155 | 142 | 145 | 130 | 135 | 150 | 153 | 140 | 143 | 125 | 130 | 147 | 150 | 140 | 140 | 125 | 125 |
| Прыжки в длину с | | 12 | 160 | 170 | 150 | 155 | | 140 | 142 | 157 | 160 | 147 | 150 | 135 | 140 | 155 | 157 | 145 | 147 | 130 | 135 | 150 | 155 | 143 | 145 | 130 | 130 |
| места, см | | 13 | 165 | 175 | 157 | 160 | | 145 | 150 | 162 | 165 | 154 | 160 | 140 | 145 | 160 | 163 | 150 | 153 | 135 | 140 | 155 | 160 | 147 | 150 | 135 | 135 |
| (девушки) | | 14 | 170 | 180 | 160 | 165 | | 150 | 150 | 167 | 170 | 157 | 160 | 145 | 150 | 165 | 167 | 155 | 157 | 140 | 145 | 160 | 165 | 150 | 155 | 140 | 140 |
|  | | 15 | 180 | 185 | 170 | 175 | | 150 | 150 | 177 | 180 | 167 | 170 | 145 | 150 | 175 | 177 | 165 | 167 | 140 | 145 | 170 | 175 | 160 | 165 | 140 | 140 |
|  | | 16 | 180 | 185 | 170 | 175 | | 150 | 150 | 177 | 180 | 167 | 170 | 145 | 150 | 175 | 177 | 165 | 167 | 140 | 145 | 170 | 175 | 160 | 165 | 140 | 140 |
|  | | 17 | 180 | 185 | 170 | 175 | | 150 | 150 | 177 | 180 | 167 | 170 | 145 | 150 | 175 | 177 | 165 | 167 | 140 | 145 | 170 | 175 | 160 | 165 | 140 | 140 |

Таблица 2.6 - Тесты и оценка физической подготовленности учащихся 5-11 классов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | | | | | | | | | | | | СПЕЦИАЛЬНАЯ | | | | | | | | | | | |
| Группа здоровья |  |  | ОСНОВНАЯ | | | | | | ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ | | | | | | А | | | | | | Б | | | | | |
| Тест | оценка | воз- | 5 | | 4 | | 3 | | 5 | | 4 | | 3 | | 5 | | 4 | | 3 | | 5 | | 4 | | 3 | |
| четверть | раст | II | III | II | III | II | III | II | III | II | III | II | III | II | III | II | III | II | III | II | III | II | III | II | IIIПН |
| Штрафной бросок: | 6 | 11 | 2 | 3 | 1 | 2 |  | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 |  | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 |  | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 |  | 1 |
| бросок мяча в кольцо | бросков | 12 | 2 | 3 | 1 | 2 |  | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 |  | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 |  | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 |  | 1 |
| из любой точки спор- |  | 13 | 2 | 3 | 1 | 2 |  | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 |  | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 |  | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 |  | 1 |
| тивной площадки |  | 14 | 2 | 3 | 1 | 2 |  | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 |  | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 |  | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 |  | 1 |
| (юноши) | 10 | 15 | 4 | 6 | 2 | 4 | 1 | 2 | 4 | 6 | 2 | 4 | 1 | 2 | 3 | 5 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 5 | 2 | 3 | 1 | 2 |
|  | бросков | 16 | 4 | 6 | 2 | 4 | 1 | 2 | 4 | 6 | 2 | 4 | 1 | 2 | 4 | 6 | 2 | 4 | 1 | 2 | 3 | 5 | 2 | 3 | 1 | 2 |
|  |  | 17 | 4 | 6 | 2 | 4 | 1 | 2 | 4 | 6 | 2 | 4 | 1 | 2 | 4 | 6 | 2 | 4 | 1 | 2 | 3 | 5 | 2 | 3 | 1 | 2 |
| Штрафной бросок: | 6 | 11 | 2 | 3 | 1 | 2 |  | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 |  | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 |  | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 |  | 1 |
| бросок мяча в кольцо | бросков | 12 | 2 | 3 | 1 | 2 |  | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 |  | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 |  | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 |  | 1 |
| из любой точки спор- |  | 13 | 2 | 3 | 1 | 2 |  | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 |  | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 |  | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 |  | 1 |
| тивной площадки |  | 14 | 2 | 3 | 1 | 2 |  | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 |  | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 |  | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 |  | 1 |
| (девушки) | 10 | 15 | 4 | 6 | 2 | 4 | 1 | 2 | 4 | 6 | 2 | 4 | 1 | 2 | 3 | 5 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 5 | 2 | 3 | 1 | 2 |
|  | бросков | 16 | 4 | 6 | 2 | 4 | 1 | 2 | 4 | 6 | 2 | 4 | 1 | 2 | 4 | 6 | 2 | 4 | 1 | 2 | 3 | 5 | 2 | 3 | 1 | 2 |
|  |  | 17 | 4 | 6 | 2 | 4 | 1 | 2 | 4 | 6 | 2 | 4 | 1 | 2 | 4 | 6 | 2 | 4 | 1 | 2 | 3 | 5 | 2 | 3 | 1 | 2 |
| Верхняя передача |  | 11 | 8 | 12 | 5 | 7 | 3 | 4 | 8 | 12 | 5 | 7 | 3 | 4 | 7 | 10 | 5 | 6 | 3 | 4 | 7 | 8 | 4 | 5 | 3 | 4 |
| (волейбол) |  | 12 | 10 | 14 | 6 | 9 | 4 | 4 | 10 | 14 | 6 | 8 | 4 | 4 | 9 | 12 | 5 | 7 | 4 | 4 | 8 | 10 | 5 | 6 | 4 | 4 |
| (юноши) |  | 13 | 11 | 15 | 7 | 10 | 4 | 4 | 11 | 15 | 7 | 9 | 4 | 4 | 10 | 13 | 6 | 8 | 4 | 4 | 9 | 11 | 5 | 7 | 4 | 4 |
|  |  | 14 | 12 | 16 | 8 | 11 | 4 | 5 | 12 | 16 | 8 | 10 | 4 | 5 | 11 | 14 | 7 | 9 | 4 | 5 | 10 | 12 | 6 | 8 | 4 | 5 |
|  |  | 15 | 13 | 17 | 9 | 12 | 5 | 6 | 13 | 17 | 9 | 11 | 5 | 6 | 12 | 15 | 8 | 10 | 4 | 6 | 11 | 13 | 7 | 9 | 4 | 5 |
|  |  | 16 | 14 | 18 | 10 | 13 | 6 | 7 | 14 | 18 | 10 | 12 | 6 | 7 | 13 | 16 | 9 | 11 | 5 | 7 | 12 | 14 | 8 | 10 | 5 | 6 |
|  |  | 17 | 14 | 18 | 10 | 13 | 6 | 7 | 14 | 18 | 10 | 12 | 6 | 7 | 13 | 16 | 9 | 11 | 5 | 7 | 12 | 14 | 8 | 10 | 5 | 6 |
| Верхняя передача |  | 11 | 8 | 12 | 5 | 7 | 3 | 4 | 8 | 12 | 5 | 7 | 3 | 4 | 7 | 10 | 5 | 6 | 3 | 4 | 7 | 8 | 4 | 5 | 3 | 4 |
| (волейбол) |  | 12 | 10 | 14 | 6 | 9 | 4 | 4 | 10 | 14 | 6 | 8 | 4 | 4 | 9 | 12 | 5 | 7 | 4 | 4 | 8 | 10 | 5 | 6 | 4 | 4 |
| (девушки) |  | 13 | 11 | 15 | 7 | 10 | 4 | 4 | 11 | 15 | 7 | 9 | 4 | 4 | 10 | 13 | 6 | 8 | 4 | 4 | 9 | 11 | 5 | 7 | 4 | 4 |
|  |  | 14 | 12 | 16 | 8 | 11 | 4 | 5 | 12 | 16 | 8 | 10 | 4 | 5 | 11 | 14 | 7 | 9 | 4 | 5 | 10 | 12 | 6 | 8 | 4 | 5 |
|  |  | 15 | 13 | 17 | 9 | 12 | 5 | 6 | 13 | 17 | 9 | 11 | 5 | 6 | 12 | 15 | 8 | 10 | 4 | 6 | 11 | 13 | 7 | 9 | 4 | 5 |
|  |  | 16 | 14 | 18 | 10 | 13 | 6 | 7 | 14 | 18 | 10 | 12 | 6 | 7 | 13 | 16 | 9 | 11 | 5 | 7 | 12 | 14 | 8 | 10 | 5 | 6 |
|  |  | 17 | 14 | 18 | 10 | 13 | 6 | 7 | 14 | 18 | 10 | 12 | 6 | 7 | 13 | 16 | 9 | 11 | 5 | 7 | 12 | 14 | 8 | 10 | 5 | 6 |

Таблица 2.7 - Тесты и оценка физической подготовленности учащихся 5-11 классов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  |  | | | | | | СПЕЦИАЛЬНАЯ | | | | | |
| Группа здоровья | |  | ОСНОВНАЯ | | | ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ | | | А | | | Б | | |
|  | оценка | воз- | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Тест | четверть | раст | II-III | II-III | II-III | II-III | II-III | II-III | II-III | II-III | II-III | II-III | II-III | II-III |
|  | | 11 | 15-20 | 10-15 | 5-9 | 13-19 | 8-13 | 4-7 | 11-17 | 6-11 | 3-5 | 10-16 | 5-10 | 3-5 |
| Сгибание и разгибание рук силой | | 12 | 16-22 | 11-16 | 6-10 | 14-21 | 9-14 | 5-8 | 13-19 | 7-12 | 4-6 | 11-18 | 6-11 | 4-6 |
| в упоре лежа, кол-во раз | | 13 | 17-24 | 12-17 | 7-11 | 15-23 | 10-15 | 6-9 | 14-21 | 8-13 | 5-7 | 12-20 | 7-12 | 5-7 |
| (юноши) | | 14 | 19-26 | 14-19 | 8-12 | 18-24 | 12-17 | 7-10 | 17-22 | 10-15 | 6-8 | 13-21 | 9-13 | 6-8 |
|  | | 15 | 21-28 | 15-21 | 9-13 | 20-26 | 13-19 | 8-11 | 19-24 | 11-17 | 7-9 | 15-23 | 10-15 | 7-9 |
|  | | 16 | 23-30 | 16-22 | 10-14 | 21-28 | 14-20 | 9-12 | 20-26 | 12-18 | 8-10 | 17-25 | 11-16 | 8-10 |
|  | | 17 | 24-32 | 17-23 | 11-15 | 22-30 | 15-21 | 10-13 | 21-28 | 13-19 | 9-11 | 18-27 | 12-18 | 8-11 |
| Сгибание и разгибание рук силой, | | 11 | 20-24 | 16-19' | 10-12 | 19-22 | 14-17 | 8-10 | 17-20 | 12-15 | 6-8 | 15-18 | 10-13 | 4-6 |
| сидя углом на полу, кол-во раз | | 12 | 21-25 | 17-20 | 11-14 | 20-23 | 15-18 | 9-12 | 18-21 | 13-16 | 7-10 | 16-19 | 11-14 | 6-8 |
| Комплекс «РММ» 5 этап | | 13 | 23-28 | 18-21 | 12-15 | 21-26 | 16-19 | 10-13 | 19-24 | 14-17 | 8-11 | 17-22 | 12-15 | 8-9 |
| «ПОВЕРЬ В СЕБЯ» | | 14 | 25-31 | 19-23 | 13-17 | 23-29 | 17-21 | 11-15 | 21-27 | 15-19 | 9-13 | 19-25 | 13-17 | 7-11 |
| (девушки) | | 15 | 27-33 | 21-25 | 15-19 | 25-31 | 19-23 | 13-17 | 23-29 | 17-21 | 11-15 | 21-27 | 15-19 | 9-13 |
|  | | 16 | 28-34 | 23-28 | 16-21 | 26-32 | 21-26 | 14-19 | 24-30 | 19-24 | 12-17 | 22-28 | 17-22 | 10-15 |
|  | | 17 | 30-36 | 24-30 | 17-23 | 28-34 | 22-28 | 15-21 | 26-32 | 20-26 | 13-19 | 24-30 | 18-24 | 11-17 |
|  | | 11 | 20-27 | 15-19 | 9-11 | 18-25 | 13-17 | 8-10 | 16-23 | 11-15 | 6-8 | 13-20 | 9-13 | 5-7 |
| Поднимание туловища из | | 12 | 22-29 | 17-20 | 11-14 | 20-27 | 15-18 | 9-13 | 18-25 | 13-16 | 7-9 | 15-22 | 11-14 | 6-8 |
| положения лежа на спине, | | 13 | 24-32 | 19-23 | 13-16 | 22-30 | 17-21 | 11-14 | 20-29 | 15-18 | 9-11 | 17-25 | 13-16 | 7-10 |
| кол-во раз | | 14 | 26-36 | 21-26 | 14-18 | 24-34 | 19-24 | 13-16 | 22-31 | 17-22 | 11-14 | 19-28 | 15-20 | 9-12 |
| (юноши) | | 15 | 29-39 | 23-29 | 15-20 | 27-37 | 21-27 | 14-18 | 25-34 | 19-25 | 12-16 | 22-31 | 17-23 | 10-14 |
|  | | 16 | 32-41 | 26-32 | 17-22 | 30-39 | 24-30 | 15-20 | 28-36 | 22-28 | 13-18 | 25-33 | 20-26 | 11-16 |
|  | | 17 | 36-45 | 29-36 | 18-25 | 34-43 | 27-34 | 16-22 | 32-40 | 25-32 | 14-20 | 29-37 | 23-29 | 12-18 |
|  | | 11 | 20-27 | 14-20 | 8-12 | 18-25 | 13-19 | 7-11 | 16-23 | 12-17 | 6-10 | 14-21 | 11-15 | 5-9 |
| Наклоны туловища из упора лежа, | | 12 | 22-28 | 16-22 | 10-14 | 20-26 | 15-20 | 9-13 | 18-24 | 14-18 | 8-12 | 16-22 | 13-16 | 7-11 |
| лежа на спине, руки за голову, | | 13 | 24-32 | 18-24 | 125-15 | 22-28 | 17-22 | 11-14 | 20-26 | 16-20 | 10-13 | 18-24 | 15-18 | 9-12 |
| кол-во раз | | 14 | 26-32 | 20-26 | 14-17 | 24-30 | 19-23 | 13-15 | 22-28 | 18-21 | 12-14 | 20-26 | 17-19 | 11-13 |
| Комплекс «РММ» 1 этап | | 15 | 28-34 | 21-28 | 15-18 | 26-32 | 20-26 | 14-16 | 24-30 | 19-24 | 13-15 | 22-28 | 18-21 | 12-14 |
| «ПРЕОДОЛЕЙ СЕБЯ» | | 16 | 30-37 | 23-30 | 15-18 | 28-35 | 22-28 | 14-16 | 26-33 | 21-26 | 13-15 | 24-30 | 20-23 | 12-14 |
| (девушки) | | 17 | 32-40 | 24-32 | 15-18 | 30-38 | 23-30 | 14-16 | 28-36 | 22-28 | 13-15 | 26-33 | 21-25 | 12-14 |

Таблица 2.8 - Тесты и оценка физической подготовленности учащихся 5-11 классов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа здоровья | | |  | | | | | | СПЕЦИАЛЬНАЯ | | | | | |
| ОСНОВНАЯ | | | ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ | | | А | | | Б | | |
|  | оценка | воз- | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Тест | четверть | раст | II-III | II-III | II-III | II-III | II-III | II-III | II-III | II-III | II-III | II-III | II-III | II-III |
|  |  | 11 | 3,8-3,6 | 4,0-3,8 | 4,2-4,1 | 3,9-3,7 | 4,1-4,0 | 4,3-4,2 | 4,0-3,9 | 4,2-4,1 | 4,4-4,3 | 4,2-4,1 | 4,4-4,3 | 4,6-4,5 |
| Бег 20 м, сек |  | 12 | 3,6-3,5 | 3,8-3,7 | 4,0-3,9 | 3,7-3,6 | 3,9-3,8 | 4,1-4,0 | 3,8-3,7 | 4,0-3,9 | 4,2-4,1 | 4,0-3,9 | 4,2-4,1 | 4,4-4,3 |
| (юноши) |  | 13 | 3,5-3,4 | 3,7-3,6 | 3,9-3,8 | 3,6-3,5 | 3,8-3,7 | 4,0-3,9 | 3,7-3,6 | 3,9-3,8 | 4,1-4,0 | 3,9-3,8 | 4,1-4,0 | 4,3-4,2 |
|  |  | 14 | 3,4-3,3 | 3,6-3,5 | 3,8-3,7 | 3,5-3,4 | 3,7-3,6 | 3,9-3,8 | 3,6-3,5 | 3,8-3,7 | 4,0-3,9 | 3,8-3,7 | 4,0-3,9 | 4,2-4,1 |
|  |  | 15 | 3,3-3,2 | 3,5-3,4 | 3,7-3,6 | 3,4-3,3 | 3,6-3,5 | 3,8-3,7 | 3,5-3,4 | 3,7-3,6 | 3,9-3,8 | 3,7-3,6 | 3,9-3,8 | 4,1-4,0 |
|  |  | 16 | 3,1-3,0 | 3,3-3,2 | 3,6-3,5 | 3,2-3,1 | 3,4-3,3 | 3,5-3,4 | 3,3-3,2 | 3,5-3,4 | 3,8-3,7 | 3,6-3,5 | 3,7-3,6 | 4,0-3,9 |
|  |  | 17 | 3,0-2,9 | 32,-3,1 | 3,5-3,4 | 3,1-3,0 | 3,3-3,2 | 3,4-3,3 | 3,2-3,1 | 3,4-3,3 | 3,7-3,6 | 3,4-3,3 | 3,6-3,5 | 3,9-3,8 |
|  |  | 11 | 3,9-3,7 | 4,1-4,0 | 4,3-4,2 | 4,0-3,9 | 4,2-4,1 | 4,4-4,3 | 4,1-4,0 | 4,3-4,2 | 4,5-4,4 | 4,3-4,2 | 4,5-4,4 | 4,7-4,6 |
| Бег 20 м, сек |  | 12 | 3,7-3,6 | 3,9-3,8 | 4,1-4,0 | 3,8-3,7 | 4,0-3,9 | 4,2-4,1 | 3,9-3,8 | 4,1-4,0 | 4,3-4,2 | 4,1-4,0 | 4,3-4,2 | 4,5-4,4 |
| (девушки) |  | 13 | 3,6-3,5 | 3,8-3,7 | 4,0-3,9 | 3,7-3,6 | 3,9-3,8 | 4,1-4,0 | 3,8-3,7 | 4,0-3,9 | 4,2-4,1 | 4,0-3,9 | 4,2-4,1 | 4,4-4,3 |
|  |  | 14 | 3,5-3,4 | 3,7-3,6 | 3,9-3,8 | 3,6-3,5 | 3,8-3,7 | 4,0-3,9 | 3,7-3,6 | 3,9-3,8 | 4,1-4,0 | 3,9-3,8 | 4,1-4,0 | 4,3-4,2 |
|  |  | 15 | 3,4-3,3 | 3,6-3,5 | 3,8-3,7 | 3,5-3,4 | 3,7-3,6 | 3,9-3,8 | 3,6-3,5 | 3,8-3,7 | 4,0-3,9 | 3,8-3,7 | 4,0-3,9 | 4,2-4,1 |
|  |  | 16 | 3,4-3,3 | 3,6-3,5 | 3,8-3,7 | 3,5-3,4 | 3,7-3,6 | 3,9-3,8 | 3,6-3,5 | 3,8-3,7 | 4,0-3,9 | 3,8-3,7 | 4,0-3,9 | 4,2-4,1 |
|  |  | 17 | 3,4-3,3 | 3,6-3,5 | 3,8-3,7 | 3,5-3,4 | 3,7-3,6 | 3,9-3,8 | 3,6-3,5 | 3,8-3,7 | 4,0-3,9 | 3,8-3,7 | 4,0-3,9 | 4,2-4,1 |
|  |  | 11 | 8,5-8,1 | 8,8-8,4 | 9,4-9,0 | 8,6-8,2 | 8,9-8,5 | 9,5-9,1 | 8,7-8,3 | 9,1-8,7 | 9,7-9,3 | 8,9-8,5 | 9,3-8,9 | 9,9-9,5 |
| Челночный бег |  | 12 | 8,3-7,9 | 8,6-8,2 | 9,2-8,8 | 8,4-8,0 | 8,7-8,3 | 9,3-8,9 | 8,5-8,1 | 8,9-8,5 | 9,5-9,1 | 8,7-8,3 | 9,1-8,5 | 9,7-9,3 |
| Зх10 м, сек |  | 13 | 8,1-7,8 | 8,4-8,1 | 9,0-8,6 | 8,2-7,9 | 8,5-8,2 | 9,1-8,7 | 8,3-8,0 | 8,7-8,4 | 9,3-8,9 | 8,5-8,2 | 8,9-8,4 | 9,5-9,2 |
| (юноши) |  | 14 | 7,9-7,7 | 8,2-8,0 | 8,8-8,4 | 8,0-7,8 | 8,3-8,1 | 8,9-8,5 | 8,1-7,9 | 8,5-8,3 | 9,1-8,7 | 8,3-8,1 | 8,7-8,3 | 9,3-9,0 |
|  |  | 15 | 7,7-7,5 | 8,0-7,8 | 8,6-8,3 | 7,8-7,6 | 8,1-7,9 | 8,7-8,4 | 7,9-7,7 | 8,3-8,1 | 8,9-8,6 | 8,1-7,9 | 8,5-8,1 | 9,1-8,9 |
|  |  | 16 | 7,6-7,4 | 7,9-7,7 | 8,5-8,2 | 7,7-7,5 | 8,0-7,8 | 8,6-8,1 | 7,8-7,6 | 8,2-8,0 | 8,8-8,4 | 8,0-7,8 | 8,4-8,0 | 9,0-8,7 |
|  |  | 17 | 7,4-7,2 | 7,7-7,5 | 8,4-8,2 | 7,5-7,3 | 7,8-7,6 | 8,5-8,1 | 7,6-7,5 | 8,0-7,8 | 8,7-8,4 | 7,8-7,7 | 8,2-7,9 | 8,9-8,7 |
|  |  | 11 | 8,9-8,6 | 9,3-9,0 | 9,9-9,7 | 9,0-8,7 | 9,4-9,1 | 10,0-9,8 | 9,1-8,8 | 9,5-9,2 | 10,1-10,0 | 9,3-9,0 | 9,7-9,4 | 10,3-10,2 |
| Челночный бег |  | 12 | 8,8-8,5 | 9,2-8,8 | 9,7-9,5 | 8,9-8,6 | 9,3-8,9 | 9,8-9,7 | 9,08,7 | 9,4-9,0 | 9,9-9,8 | 9,2-8,9 | 9,6-9,2 | 10,1-10,0 |
| Зх10 м, сек |  | 13 | 8,7-8,4 | 9,1-8,7 | 9,6-9,4 | 8,8-8,5 | 9,2-8,8 | 9,7-9,6 | 8,9-8,6 | 9,3-8,9 | 9,8-9,7 | 9,1-8,8 | 9,5-9,1 | 10,0-9,8 |
| (девушки) |  | 14 | 8,6-8,3 | 9,0-8,6 | 9,5-9,3 | 8,7-8,4 | 9,1-8,7 | 9,6-9,5 | 8,8-8,5 | 9,2-8,8 | 9,7-9,6 | 9,0-8,7 | 9,4-9,0 | 9,9-9,7 |
|  |  | 15 | 8,5-8,2 | 8,9-8,5 | 9,4-9,2 | 8,6-8,3 | 9,0-8,6 | 9,5-9,4 | 8,7-8,4 | 9,1-8,7 | 9,6-9,5 | 8,8-8,6 | 9,3-8,9 | 9,8-9,7 |
|  |  | 16 | 8,5-8,2 | 8,9-8,5 | 9,4-9,2 | 8,6-8,3 | 9,0-8,6 | 9,5-9,4 | 8,7-8,4 | 9,1-8,7 | 9,6-9,5 | 8,8-8,6 | 9,3-8,9 | 9,8-9,7 |
|  |  | 17 | 8,5-8,2 | 8,9-8,5 | 9,4-9,2 | 8,6-8,3 | 9,0-8,6 | 9,5-9,4 | 8,7-8,4 | 9,1-8,7 | 9,6-9,5 | 8,8-8,6 | 9,3-8,9 | 9,8-9,7 |

Таблица 2.9 - Тесты и оценка физической подготовленности учащихся 5-11 классов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа здоровья | | возраст |  | | | | | | | | | | | | СПЕЦИАЛЬНАЯ | | | | | | | | | | | |
| ОСНОВНАЯ | | | | | | ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ | | | | | | А | | | | | | Б | | | | | |
| Тест | оценка | 5 | | 4 | | 3 | | 5 | | 4 | | 3 | | 5 | | 4 | | 3 | | 5 | | 4 | | 3 | |
| четверть | II | III | II | III | II | III | II | III | II | III | II | III | II | III | II | III | II | III | II | III | II | III | II | III |
| Прыжки через скакалку  (девушки) | | 11 | 60 | 65 | 40 | 45 | 25 | 30 | 57 | 62 | 38 | 42 | 25 | 30 | 55 | 60 | 35 | 37 | 25 | 27 | 50 | 55 | 33 | 35 | 23 | 25 |
| 12 | 65 | 70 | 45 | 50 | 30 | 35 | 63 | 67 | 43 | 47 | 30 | 35 | 60 | 65 | 40 | 42 | 30 | 32 | 55 | 60 | 37 | 40 | 27 | 30 |
| 13 | 70 | 75 | 50 | 55 | 35 | 40 | 67 | 72 | 48 | 52 | 35 | 40 | 65 | 70 | 45 | 47 | 35 | 37 | 60 | 65 | 42 | 45 | 32 | 35 |
| 14 | 75 | 80 | 55 | 60 | 40 | 45 | 72 | 77 | 52 | 57 | 40 | 45 | 70 | 75 | 50 | 52 | 35 | 37 | 65 | 70 | 47 | 50 | 32 | 35 |
| 15 | 80 | 85 | 60 | 65 | 45 | 50 | 77 | 82 | 57 | 62 | 40 | 45 | 75 | 80 | 55 | 57 | 40 | 42 | 70 | 75 | 52 | 55 | 37 | 40 |
| 16 | 85 | 90 | 60 | 65 | 45 | 50 | 82 | 87 | 57 | 62 | 45 | 48 | 80 | 85 | 55 | 57 | 40 | 42 | 75 | 80 | 52 | 55 | 37 | 40 |
| 17 | 85 | 90 | 65 | 70 | 45 | 50 | 82 | 87 | 62 | 67 | 45 | 48 | 80 | 85 | 55 | 57 | 40 | 42 | 75 | 80 | 52 | 55 | 37 | 40 |
| Жим гири 1 пуд Комплекс РММ» 5 этап  «ПОВЕРЬ В  СЕБЯ» (юноши) Перекреститься пудовой гирей | до | 16 | 10 | 13 | 6 | 8 | 3 | 5 | 10 | 13 | 6 | 8 | 3 | 5 | 9 | 12 | 5 | 7 | 3 | 4 | 9 | 12 | 5 | 6 | 3 | 4 |
| 60 кг | 17 | 11 | 14 | 7 | 9 | 4 | 6 | 11 | 14 | 7 | 9 | 4 | 6 | 10 | 13 | 6 | 8 | 4 | 5 | 10 | 13 | 6 | 7 | 4 | 5 |
| до | 16 | 11 | 14 | 7 | 9 | 4 | 6 | 11 | 14 | 7 | 9 | 4 | 6 | 10 | 13 | 6 | 8 | 4 | 5 | 10 | 13 | 6 | 7 | 4 | 5 |
| 70 кг | 17 | 12 | 15 | 8 | 10 | 5 | 7 | 12 | 15 | 8 | 10 | 5 | 7 | 11 | 14 | 7 | 9 | 5 | 6 | 11 | 14 | 7 | 8 | 5 | 6 |
| свыше | 16 | 12 | 15 | 8 | 10 | 5 | 7 | 12 | 15 | 8 | 10 | 5 | 7 | 11 | 14 | 7 | 9 | 5 | 6 | 11 | 14 | 7 | 8 | 5 | 6 |
| 70 кг | 17 | 13 | 16 | 9 | 11 | 5 | 7 | 13 | 16 | 9 | 11 | 5 | 7 | 12 | 15 | 8 | 10 | 5 | 6 | 12 | 15 | 7 | 8 | 5 | 6 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях  (юноши) | | 15 | 8 | 10 | 5 | 7 | 2 | 3 | 8 | 10 | 5 | 7 | 2 | 3 | 7 | 9 | 4 | 6 | 2 | 3 | 6 | 8 | 3 | 4 | 1 | 2 |
| 16 | 10 | 12 | 6 | 8 | 2 | 3 | 10 | 12 | 6 | 8 | 2 | 3 | 9 | 11 | 5 | 7 | 2 | 3 | 8 | 10 | 4 | 5 | 2 | 2 |
| 17 | 11 | 13 | 7 | 9 | 3 | 4 | 11 | 13 | 7 | 9 | 3 | 4 | 10 | 12 | 6 | 8 | 2 | 3 | 9 | 11 | 5 | 6 | 3 | 3 |
| Челночный бег 10х10 м, сек (юноши) | | 15 | 27,3 | 27,0 | 29,3 | 29,0 | 31,0 | 30,5 | 27,5 | 27,2 | 29,5 | 29,2 | 31,3 | 31,0 | 28,0 | 27,7 | 30,0 | 29,7 | 32,0 | 32,0 | 29,0 | 28,8 | 32,0 | 31,5 | 34,0 | 34,0 |
| 16 | 26,7 | 26,5 | 28,8 | 28,5 | 30,5 | 30,0 | 27,0 | 26,7 | 29,0 | 28,7 | 30,8 | 30,5 | 27,5 | 27,2 | 29,3 | 29,0 | 31,5 | 31,5 | 28,5 | 28,2 | 31,0 | 30,5 | 33,0 | 33,0 |
| 17 | 26,3 | 26,0 | 28,3 | 28,0 | 30,0 | 29,5 | 26,5 | 26,2 | 28,5 | 28,2 | 30,3 | 30,0 | 27,0 | 26,7 | 29,0 | 28,7 | 31,0 | 31,0 | 28,0 | 27,8 | 30,0 | 29,8 | 32,0 | 32,0 |
| Челночный бег 4х10 м, сек | юноши | 11 | 11,3 | 11,1 | 11,8 | 11,6 | 12,4 | 12,2 | 11,4 | 11,2 | 11,9 | 11,7 | 12,5 | 12,3 | 11,5 | 11,3 | 12,0 | 11,8 | 12,6 | 12,5 | 11,7 | 11,6 | 12,2 | 12,1 | 12,8 | 12,7 |
| юноши | 12 | 10,9 | 10,7 | 11,4 | 11,2 | 12,1 | 11,9 | 11,0 | 10,8 | 11,5 | 11,3 | 12,2 | 12,1 | 11,1 | 10,9 | 11,6 | 11,4 | 12,4 | 12,3 | 11,3 | 11,2 | 11,8 | 11,7 | 12,6 | 12,5 |
| девушки | 11 | 11,5 | 11,3 | 12,0 | 11,8 | 12,6 | 12,4 | 11,6 | 11,4 | 12,1 | 11,9 | 12,7 | 12,5 | 11,7 | 11,5 | 12,2 | 12,1 | 12,8 | 12,7 | 11,9 | 11,7 | 12,4 | 12,3 | 13,0 | 12,9 |
| девушки | 12 | 11,1 | 10,9 | 11,8 | 11,6 | 12,3 | 12,1 | 11,2 | 11,0 | 11,9 | 11,7 | 12,5 | 12,3 | 11,3 | 11,1 | 12,0 | 11,9 | 12,6 | 12,5 | 11,5 | 11,2 | 12,2 | 12,1 | 12,8 | 12,7 |
| Челночный бег 6х10 м, сек | юноши | 12 | 16,9 | 16,7 | 17,9 | 17,7 | 19,0 | 18,8 | 17,0 | 16,8 | 18,0 | 17,8 | 19,2 | 19,0 | 17,2 | 17,0 | 18,2 | 18,1 | 19,4 | 19,3 | 17,4 | 17,3 | 18,4 | 18,3 | 19,6 | 19,5 |
| юноши | 13 | 16,6 | 16,4 | 17,6 | 17,4 | 18,8 | 18,6 | 16,7 | 16,5 | 17,7 | 17,5 | 18,9 | 18,7 | 16,9 | 16,7 | 17,9 | 17,8 | 19,1 | 19,0 | 17,1 | 17,0 | 18,1 | 18,0 | 19,3 | 19,2 |
| юноши | 14 | 16,4 | 16,2 | 17,4 | 17,2 | 18,5 | 18,3 | 16,5 | 16,3 | 17,5 | 17,3 | 18,6 | 18,4 | 16,7 | 16,5 | 17,7 | 17,6 | 18,8 | 18,7 | 16,9 | 16,8 | 17,9 | 17,8 | 19,0 | 18,9 |
| девушки | 12 | 18,4 | 18,2 | 19,6 | 19,4 | 21,2 | 21,0 | 18,5 | 18,3 | 19,7 | 19,5 | 21,3 | 21,2 | 18,7 | 18,5 | 19,7 | 19,6 | 21,5 | 21,4 | 18,9 | 18,8 | 20,1 | 20,0 | 21,7 | 21,6 |
| девушки | 13 | 18,1 | 17,9 | 19,3 | 19,1 | 20,9 | 20,7 | 18,2 | 18,0 | 19,4 | 19,2 | 21,0 | 20,8 | 18,4 | 18,2 | 19,6 | 19,5 | 21,2 | 21,1 | 18,6 | 18,5 | 19,8 | 19,7 | 21,4 | 21,3 |
| девушки | 14 | 17,9 | 17,8 | 19,1 | 18,9 | 20,7 | 20,5 | 18,0 | 17,8 | 19,2 | 19,0 | 20,8 | 20,6 | 18,2 | 18,0 | 19,4 | 19,3 | 21,0 | 20,9 | 18,4 | 18,3 | 19,6 | 19,5 | 21,2 | 21,1 |

Таблица 2.10 - Тесты и оценка физической подготовленности учащихся 5-11 классов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | |  |  |  | |  | | | |  | |  | | СПЕЦИАЛЬНАЯ | | | | | | | | | | | |
| Группа здоровья | | | ОСНОВНАЯ | | | | | | ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ | | | | | | А | | | | | | Б | | | | | |
|  | оценка | воз- | 5 |  | 4 | |  | 3 | 5 | | 4 | | 3 | | 5 | | 4 |  | 3 | | 5 | | 4 | | 3 | |
| Тест | четверть | раст | II | III | II | III | II | III | II | III | II | III | II | III | II | III | II | III | II | III | II | III | II | III | II | III |
|  | | 11 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Комплекс «РММ» З этап | | 12 | 3 | 4 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «ВРАЩАЙ СЕБЯ» | | 13 | 3 | 4 | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Якутский мостик» | | 14 | 4 | 5 | 2 | 3 | 1 | 1 | 3 | 4 | 1 | 2 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| (юноши) | | 15 | 4 | 5 | 2 | 3 | 1 | 1 | 3 | 4 | 1 | 2 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | 11 | 3 | 4 | 2 |  | 1 |  | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 |  | 1 |  |  |  | 2 |  | 1 |  |  |  |
| Комплекс «РММ» З этап | | 12 | 3 | 4 | 2 |  | 1 |  | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 |  | 1 |  |  |  | 2 |  | 1 |  |  |  |
| «ВРАЩАЙ СЕБЯ» | | 13 | 3 | 4 | 2 |  | 1 |  | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 |  | 1 |  |  |  | 2 |  | 1 |  |  |  |
| Выход в мостик | | 14 | 3 | 4 | 2 |  | 1 |  | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 |  | 1 |  |  |  | 2 |  | 1 |  |  |  |
| (девушки) | | 15 | 3 | 4 | 1 |  | 1 |  | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 |  | 1 |  |  |  | 2 |  | 1 |  |  |  |
|  | | 11 | 3 | 4 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Комплекс «РММ» 1 этап | | 12 | 4 | 5 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «ПРЕОДОЛЕЙ СЕБЯ» | | 13 | 6 | 7 | 4 | 5 | 2 | 3 | 5 | 6 | 3 | 4 |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вертикальная лестница | | 14 | 7 | 8 | 5 | 6 | 3 | 4 | 6 | 7 | 4 | 5 |  | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| (юноши) | | 15 | 8 | 9 | 5 | 6 | 3 | 4 | 7 | 8 | 5 | 6 |  | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Приложение 3

*(рекомендуемое)*

**Примерные сроки возобновления занятий физическими упражнениями**

**после некоторых острых заболеваний**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование болезни | С начала посещения  учебного заведения | Примечание |
| Ангина | 2-4 недели | В последующий период  опасаться охлаждения (лыжи, плавание) |
| Бронхит, острый катар  верхних дыхательных путей | 1-3 недели |
| Отит острый | 2-4 недели |
| Пневмония | 1-2 месяца |
| Плеврит | 1-2 месяца |
| Грипп | 2-4 недели |
| Острые инфекционные  заболевания | 1-2 месяца | При удовлетворительных результатах  функциональной пробы  сердца (20 приседаний) |
| Острый нефрит | 2 месяца | Обязательно продол-  жение лечебной гимна-  стики, начатой в период лечения. |
| Гепатит инфекционный | 8-12 месяцев |
| Аппендицит  (после операции) | 1-2 месяца |
| Перелом костей  (конечностей) | 1-3 месяца |
| Сотрясение мозга | 2 месяца  и более (до года) | В зависимости от тяжести состояния и характера травмы. |

Приложение 4

*(справочное)*

**Противопоказания или ограничения для занятия физическими**

**упражнениями при некоторых заболеваниях**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование  заболевания | Противопоказания или ограничения, показания |
| 1 | 2 |
| Вегето-сосудистая дистония (ВСД) | *Противопоказаны:* высокая, ударная нагрузка.  *Показаны:* нагрузка средней интенсивности с постепенным нарастанием, игровые виды с низкой и средней активностью. |
| Хронический  бронхит | *Противопоказаны:* упражнения, вызывающие задержку дыхания, натуживание. Вне периода обострения упражнения умеренно усиливающие функцию дыхательного аппарата. Нагрузка должна увеличиваться постепенно. |
| Сколиоз  1 -2 степени | *Противопоказаны:* упражнения, вызывающие сильное сотрясение позвоночника (прыжки), чрезмерно увеличивающие его гибкость (на перекладине, акробатика), отягощающие позвоночник (тяжелая атлетика).  *Показаны* упражнения: плавание, элементы баскетбола, волейбола. |
| ПМК (пролапс  метрального  клапана) | *Противопоказаны:* высокие, ударные нагрузки, длительный бег в высоком темпе.  *Показаны* упражнения: нагрузка средней интенсивности с постепенным нарастанием, игровые виды с низкой и средней активностью. |
| Плоскостопие | *Противопоказаны:* длительный бег, многоскоки.  *Показаны:* укрепление мышц стопы, ходьба босиком по песку, по бревну (трубе) вперед, боком, лазание по канату, шесту, плавание (кроль), езда на велосипеде. |
| Бронхиальная  астма | Между приступами укрепление мышц, участвующих в дыхании. Развивать механизм полного дыхания с углубленным выдохом. Постепенно тренировать сердечно-сосудистую систему. Увеличивать нагрузки в занятиях постепенно последовательно. |

Продолжение таблицы 4

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | 2 |
|  | *Показаны:* плавание, игры средней активности. |
| Заболевания печени (желтуха, желчнокаменная болезнь, холецистит) | *Противопоказаны:* статические напряжения брюшного пресса, резкие движения и сотрясание тела, длительный бег с высокой интенсивностью.  *Показаны:* легкая и средняя нагрузка, чередующаяся с отдыхом. |
| Хронический отит с перфорацией барабанной перепонки | *Противопоказаны:* занятия плаванием, занятия физкультурой на улице в холодную ветреную погоду. |
| Заболевание  слезных путей,  сопровождающееся слезотечением | *Противопоказаны* или ограничены (в зависимости от погоды) занятия на открытом воздухе. |

Приложение 5

*(рекомендуемое)*

**Положение о школьной годовой игре «Творчество +»**

**Цели и задачи:**

* раскрытие творческого потенциала и физических способностей каждого ребенка;
* формирование классных коллективов;
* активизация интеллектуальной и творческой деятельности посредством соревнования;
* повышения престижа школы.

**Участники:**

Учащиеся 6 -11 классов с классными руководителями.

**Условия игры:**

* участие в общешкольных коллективных творческих делах;
* дежурство по школе и трудовые десанты;
* спортивные показания.

**Время проведения игры:** 1 октября - 25 мая

**Ход игры:**

Классы - это команды с названием и девизом. В классе работает актив. Класс имеет представительство в Совете ученического коллектива. Перед каждым мероприятием - сбор «команды дела» (обсуждение времени, условий и программы КТД). Каждый класс получает на руки «Положение о школьной годовой игре «Творчество +» и время для подготовки мероприятия (2-3 недели).

**Требования и критерии:**

* участие/неучастие в мероприятиях;
* уровень подготовки и активность;
* творческая инициатива;
* особые заслуги (вне рамок предлагаемой программы);
* высшая оценка - директорская «фишка» (5 баллов);
* промежуточное подведение итогов на ежемесячных линейках и стенде «ИТОГО»;
* победителем объявляется класс, набравший большее количество «фишек».

Таблица (приложение 5) – План проведения спортивных мероприятий

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Время проведения | Название | Классы |
| Октябрь | Турнир по легкой атлетике «Веселые старты» | 5-11 классы |
| 2-е классы |
| Ноябрь | Шахматный турнир «Папа, мама, я - спортивная семья» | 1-11 классы |
| 1-е классы |
| Первенство школы по футболу | 5-11 классы |
| Декабрь | Шахматный турнир | 1-11 классы |
| Первенство школы по баскетболу «Озорная эстафета» | 5-11 классы  3-и классы |
| Февраль | Неделя призывника | 9-11 классы |
| Март | Турнир по спортивным подвижным играм (лапта, пионербол) | 1-11 классы |
| Апрель | Военно-спортивная игра «Зарница» | 8-11 классы |

**«Трудовые будни»**

Дежурство по графику.

Генеральная уборка - 1 раз в месяц.

Рейд по кабинетам - 1 раз в полугодие.

Приложение 6

*(рекомендуемое)*

**Положение о военно-спортивной игре**

**Цели и задачи:**

* повышение уровня физической подготовки;
* закрепление умений и навыков, полученных на уроках ОБЖ;
* активизация интеллектуальной и творческой деятельности.

**Участники:** учащиеся 10-11 классов в спортивной форме.

**Организаторы:** учителя физкультуры Киселев Н.Н., Шевченко В.П., Лихота М.А., учитель ОБЖ Елеуханов А.М., учителя Буллах Г.А., Родина И.Н., Мирошниченко Т.А.

**Дата и место проведения:** 8 мая 2004 года в 10 часов на школьной спортплощадке

**Ход игры:**

1. Каждый класс на время игры становится отрядом.

2. Отряд выбирает командира, имеет название, девиз (клич).

3. Отряд получает маршрутный лист, проходит все этапы игры строго по порядку, на каждом из них выполняя предложенные задания.

4. На финише главный арбитр (директор Носенко С.Н.) совместно с организаторами этапов подводит итоги игры, оценивая общее время прохождения отрядом маршрута, количество набранных на этапах баллов и определяет победителя.

**Критерии оценки:**

* организованность отряда;
* наличие спортивной формы;
* подготовка и активность;
* правильность прохождения этапов.

Высшая оценка - 10 баллов.

**Предлагаемые этапы:**

* спортивный «полоса препятствий» (бег, отжимания, рукоход и т.д.);
* интеллектуальный (блиц-опрос по истории и военной тематике, геральдике); строевая подготовка (выполнение строевых команд, маршировка);
* скорая помощь (оказание первой медицинской помощи, перевязки, знания по ОБЖ);
* игра КИМ;
* «огневой рубеж» (стрельба из пневматической винтовки);
* НВП (навыки военной подготовки: сборка и разборка автомата, противогаз и т.д.);
* КВГ (кто во что горазд, творческая визитка отряда на 2-3 минуты в любом стиле и жанре).

**Маршрутный лист**

Отряда \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ класс \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Таблица (приложение 13) – Маршрутный лист

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № КП | Контрольный пункт | Время | Баллы | Подпись  ответственного на КП |
| 1 | Спортивный бег, отжимание, рукоход и т.д. |  |  |  |
| 2 | Блиц – опрос |  |  |  |
| 3 | Строевая подготовка |  |  |  |
| 4 | Медпомощь |  |  |  |
| 5 | Игра КИМ |  |  |  |
| 6 | Огневой рубеж |  |  |  |
| 7 | Сборка и разборка АКМ, противогаз |  |  |  |
| 8 | Визитка |  |  |  |
|  | ИТОГО |  |  |  |

Высшая оценка - 10 баллов

Приложение 7

*(рекомендуемое)*

**Положение о «Дне здоровья и безопасности»**

**Цели и задачи:**

* создание благоприятных условий для укрепления и развития физических способностей каждого ребенка;
* пропаганда здорового образа жизни;
* проверка и закрепление знаний по правилам дорожного движения, по безопасности и поведению в чрезвычайных ситуациях.

**Участники**: 1 - 4 классы

**Время проведения:** 2 ноября 2006 года с 10.00 до 12.00.

**Ход конкурса:** каждый класс - ватажка проходит несколько этапов по своему маршрутному листу.

I этап – **«Внимательные пешеходы в гостях у СВЕТОФОРИКА»**.

II этап – **«ОБЖ»**.

III этап – **«Веселые эстафеты»**.

IV этап – **«Игротека»**.

V этап – **«Мир вокруг нас»**.

На каждом этапе ватажки выполняют задания.

**Критерии оценок:**

- правильность выполнения задания оценивается по 5-и бальной системе;

- время прохождения этапов.

Таблица (приложение 7) - Примерный план проведения «Дня здоровья и безопасности»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Основные мероприятия | Сроки проведения | Целевая аудитория | Ответственные |
| 1. Мониторинг физических способностей учащихся | Начало учебного года | 1-11 кл | Учителя  физкультуры,  медперсонал |
| 2. Заполнение личных карточек учащихся | В течение учебного года | 1-11 кл | Учителя  физкультуры,  кл. руководители |
| 3. Родительский всеобуч по теме: «Физическая культура в школе и дома» (рекомендации по режиму дня, учебы и активного отдыха) | Октябрь | 1-11 кл | Администрация школы,  учителя  физкультуры |
| 4. Работа учебно - методического характера на базе кабинета физического воспитания | По плану МО учителей физкультуры |  | Учителя,  учащиеся, учителя  физкультуры |
| 5. Теоретические занятия с использованием ТСО | В течение учебного года | Среднее и старшее  звено | Учителя  физкультуры |
| 6. Уроки с использованием ТСО | В течение года | Среднее и старшее  звенья | Учителя  физкультуры |
| 7. Экзамены по физкультуре | Июнь | 9-11 кл | Учителя  физкультуры |

Приложение 8

*(рекомендуемое)*

**Проект единого календарного плана**

проведения массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных

мероприятий в общеобразовательных школах, в профессионально-технических училищах, техникумах, ВУЗах города-курорта Анапа

под девизом «Стартуют все!»

Таблица (приложение 15) – Примерный план проведения массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Период  проведения | | Недели | Виды мероприятий | Примечание |
|  | Месяц | Время |  |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. | Сентябрь | 2 неделя 4 неделя | **Неделя бега и оздоровительной ходьбы** | Бег на различные дистанции. Различные виды прыжков. |  |
| 2. | Октябрь | 2 неделя 4 неделя | **Неделя**  **легкой**  **атлетики** | Бег на короткие дистанции. Метания мяча, гранаты. |  |
| 3. | Ноябрь | 2 неделя 4 неделя | **Неделя призывника** | Бег на короткие дистанции, кросс. Метание гранаты, мяча, стрельба, подтягивание. |  |
| 4. | Декабрь | 2 неделя 4 неделя | **Неделя гимнастики, акробатики** | Многоборье согласно нормативных требований программ. |  |
| 5. | Январь | 2 неделя 4 неделя | **Неделя**  **стрельбы** | Тренировка. Стрельба из мал. винт., ПВ на 25, 50 м, зимнее многоборье |  |
| 6. | Февраль | 2 неделя 4 неделя | **Неделя**  **стрельбы** | Тренировка. Стрельба из мал. винт., ПВ на 25, 50м, зимнее многоборье |  |
| 7. | Март | 2 неделя 4 неделя | **Неделя спортивных игр** | Баскетбол, волейбол, пионербол, гандбол, русская лапта и др.  национальные виды спорта |  |

Продолжение таблицы (приложение 15)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 8. | Апрель | 2 неделя 4 неделя | **Неделя призывника** | Бег на короткие дистанции, кросс, подтягивание, стрельба, метание гранаты, плавание на 50 метров |  |
| 9. | Май-июнь | 2 неделя 4 неделя | **Неделя пловца** | Летнее многоборье |  |

В приказе узаконено обязательное ежемесячное проведение Дней Здоровья и Спорта для всего контингента учащихся. Они должны включаться в планы воспитательной работы учебных заведений и календарные планы физкультурно-оздоровительных, массовых спортивных и туристских мероприятий.

Программа Дней здоровья и Спорта, «Веселые старты» разрабатываются учебными заведениями, исходя из местных условий.

Несомненно, многим руководителям учебных заведений, учителям физической культуры в первую очередь предстоит преодолеть серьезный психологический барьер, который до сих пор еще мешает им коренным образом перестроиться на организацию подлинно массовой физкультурно - оздоровительной, спортивной и туристской работы для всех учащихся и работников в системе образования, непосредственно там, где они учатся и работают.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Учитель физической культуры средней общеобразовательной школы №1 г-к Анапа, победитель конкурса лучших учителей  Российской Федерации |  | Киселев |

**РАЗЪЯСНЕНИЕ**

к единому календарному плану проведения массовых физкультурно-оздоровительных и туристических мероприятий об общеобразовательных

учреждениях, ВУЗах, ССУЗах города-курорта Анапа

1. Настоящий календарный план является единым планирующим для проведения массовых физкультурно-оздоровительных, спортивных и туристских мероприятий в коллективах физкультуры города-курорта Анапа.

2. В течение «Недель» проводятся соревнования с 1-11 классами СОШ, учебными группами ВУЗов, ССУЗов:

- массовые соревнования под девизом «Стартуют все!»:

- I этап - в течение второй недели месяца;

- II этап - в течение четвертой недели месяца чемпионаты и первенства учебных заведений.

Протоколы о проведении «Недель» являются документами выполнения плана соревнований «Стартуют все!», а также дней Здоровья и Спорта.

Во вторую неделю месяца проводятся соревнования в учебных классах (группах), а также среди работников учебного заведения, в четвертую неделю соревнования среди учебных классов, групп учебного заведения, где определяются лучшие классы, группы.

3. Соревнования по программе «Недель» проводятся после прохождения материалов учебной программы физического воспитания.

4. В феврале проводятся соревнования по программе зимнего многоборья, апрель-май - по программе летнего многоборья.

5. Проведение спортивных мероприятий по стрельбе вменяется в обязанности преподавателя по ОБЖ.

6. Для организации и проведения «Недель» привлекать тренеров по видам спорта, работающих в ДЮКФП, физкультурный актив, инженерно-педагогический состав учебных заведений и представителей общественности.

7. Туристские походы, слеты организуются и проводятся ежегодно - октябрь, май месяцы.

8. Награждение победителей I и II этапов соревнований проводится после окончания каждого вида соревнований.

9. Последний день «Недель» является днем здоровья и спорта, и проводятся в субботу по соответствующему плану.

Таблица (приложение 15) – Сценарий торжественного открытия Спартакиады учебного заведения под девизом: «Стартуют все!»

|  |  |
| --- | --- |
| Время | Мероприятие |
| 12.00 | Бой Кремлевских курантов извещает о начале торжественного  открытия. |
| 12.06 | Группа барабанщиков под барабанный бой входит на стадион (спортивную площадку), останавливаются возле флагштока,  прекращая играть. |
| 12.08 | Духовой оркестр исполняет спортивный марш. Начинается парад. Впереди идут судьи, затем команды. Впереди каждой команды мальчик (девочка) в спортивной форме несет табличку с названием. |
| 12.13 | Командующий парадом докладывает жюри соревнований о  готовности команд к соревнованиям. |
| 12.15 | С приветственным словом к участникам обращается тов. ….. |
| 12.20 | Звучит Гимн России. Лучшие спортсмены (капитаны команд) поднимают Флаг России. |
| 12.23 | Вручение судьям и участникам команд цветов, значков, буклетов. |
| 12.30 | Исполняется песня А.Пахмутовой «Герои спорта». |
| 12.35 | Духовой оркестр исполняет спортивный марш. Командующий  парадом уводит участников. Группа барабанщиков под барабанный бой покидает стадион (спортивную площадку). |
| 12.40 | Судья-информатор представляет зрителям судейскую коллегию, обслуживающую данные соревнования. |
| 12.45 | Главный судья начинает соревнования. Первые участники,  команды вызываются на старт. |

Организатор Киселёв Н.Н.

Таблица (приложение 8) – Форма отчета о проведении массовых культурно-оздоровительных и туристских мероприятий в учебном заведении \_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(год, дата)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды соревнований | Контингент  учащихся | В том числе: | | Кол-во выполнивших разрядные нормативы | |
|  |  | Уч-ся | Работн. | Уч-ся | Работн. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| ВСЕГО: |  |  |  |  |  |

Представляется ежемесячно до 5 числа; в январе - 15 числа за подписью руководителя учебного заведения.

За достоверность информации (отчета) персональную ответственность несут руководители учебных заведений.

Приложение 9

*(рекомендуемое)*

**Положение**

**о городском смотре-конкурсе на лучшую постановку физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди студентов, учебных классов общеобразовательных учреждений, гимназий и колледжей г-к Анапа,**

привлечения их к регулярным занятиям физическими упражнениями в

свободное от занятий время, содействия средствами физической культуры и спорта нравственному воспитанию молодежи и учащихся

В ходе смотра-конкурса решаются следующие задачи:

* укрепления здоровья и физического развития учащихся, студентов;
* воспитания необходимости в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
* увеличения массовости занятий в спортивных секциях и группах оздоровительной направленности в школах и ДЮКФП, ДЮСШ;
* рационального полезного использования свободного времени учащихся, студентов;
* повышения качества проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно - массовой работы с учащимися, студентами;
* предупреждения правонарушений в студенческой и ученической среде;
* подготовки студентов, учащихся к труду на производстве и службе в Вооруженных Силах России;
* активизации работы инженерно-педагогического коллектива учебных заведений в деле физического воспитания молодежи.

**Сроки проведения и участники:**

Смотр-конкурс проводится ежегодно по двум группам учебных заведений:

* среди специальных учебных заведений и ВУЗов;
* среди общеобразовательных учреждений, гимназий и состоит из трех этапов:

I этап - проводится всеми учебными заведениями города-курорта Анапа среди учебных групп, классов;

II этап - проводится среди учебных групп и классов, победителей I этапа смотра-конкурса (Управлением образования г-к Анапа);

III этап - проводится администрацией и Управлением образования МО г-к Анапа среди лучших учебных групп ВУЗов, средне-специальных учебных заведений и учебных классов общеобразовательных школ.

Представления на участие лучших учебных групп ВУЗов, ССУЗов. классов общеобразовательных учреждений направляются:

- К \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ администрацию от Управления образования и администрации учебных заведений.

Ответственность за участие учебных групп СПТУ в смотре-конкурсе возложить непосредственно на мастеров производственного обучения, классных руководителей, Высших учебных заведений ( \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_), общеобразовательных учреждений - на учителей физической культуры, классных руководителей, зам директоров под общим руководством директоров учебных заведений.

**Определение победителей**

Победители смотра-конкурса определяются по наименьшей сумме мест занятых в показателях:

1. Количество учащихся учебных групп, классов, регулярно занимающихся в спортивных секциях и группах оздоровительной направленности (каждый учитывается только 1 раз) в %-ном соотношении к списочному составу.

Пример: в списочном составе учебного класса, группы 30 чел. регулярно занимаются в спортивных секциях - 19 чел.; показатель группы, класса равен (19x100): 30 = 63,3%.

2. Количество «Недель» по видам спорта, в которых участвовал весь состав; всего недель - 18.

Пример: если учебный класс, учебная группа в полном составе участвовала в 17 неделях из 18, ей начисляется 17 очков, если в 12 неделях - 12 очков и т.д.

3. Среднее количество дней, пропущенных в расчете на одного студента, учащегося группы в течение учебного года по простудным заболеваниям.

Пример: учащимися класса, группы в течение учебного года пропущено 130 дней. При количественном составе 27 чел., ее показатель равен 130:27 = 4,8.

4. Средняя оценка класса, группы по предмету «Физическая культура» за учебный год.

Пример: сумма итоговых оценок всех учащихся класса, группы по предмету «Физическая культура» за учебный год - 99. При количественном составе класса, группы 28 чел. ее показатель равен 99:28 = 3,5.

5. Выполнение практических нормативов физической подготовки. Оценкой выполнения учащимися практических упражнений являются учебные нормативы Комплексной программы физического воспитания по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

Выполнение нормативов осуществляется в апреле в течение «Недели призывника» по следующим упражнениям (старшие классы):

Юноши: подтягивание на высокой перекладине, бег 1000 м.

Девушки: поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за голову, бег 500 м.

Пример: для учащихся сумма оценок всех юношей (мальчиков) учебной группы (класса) в подтягиваниях - 62, в беге на 1000 м - 61. При количестве юношей 14 чел. их показатель равен (62+61): 14 = 8,8.

6. Если учащимися класса, учебной группы в течение учебного года совершено правонарушение, учебной группе, классу набавляются 10 штрафных очков за каждое правонарушение.

7. За каждого учащегося, не умеющего плавать, группе, классу начисляется 5 штрафных очков.

**Награждение победителей**

Учащиеся учебных групп, классов общеобразовательных учреждений. ВУЗов. ССУЗов, добившиеся наилучших результатов в смотре-конкурсе, проводимом учебным заведением, награждаются подарками за счет средств учебных заведений.

Классные руководители, мастера производственного обучения учебных групп, классов общеобразовательных, занявших призы в смотре-конкурсе, проводимом администрацией учебных заведений, премируются за счет средств Управления образования города-куротра Анапа.

Учебные заведения города, учащиеся учебных групп, классов которых добились наилучших результатов в городском смотре-конкурсе, награждаются:

За I место - Почетной грамотой, спортивной формой:

- учащиеся учебной группы - туристической поездкой;

- директор, учителя физкультуры, классный руководитель класса, учебной группы - денежной премией, ценными подарками.

За II место - Почетной грамотой, спортивной формой:

- учащиеся учебной группы - туристической поездкой;

- директор, учителя физкультуры, классный руководитель класса, учебной группы - денежной премией, ценными подарками.

За III место - Почетной грамотой, спортивной формой:

- учащиеся учебной группы - туристической поездкой;

- директор, учителя физкультуры, классный руководитель класса, учебной группы - денежной премией, ценными подарками.

Приложение 10

*(рекомендуемое)*

**Программа**

**проведения городского семинара-практикума по организации**

**туристской работы с учащимися общеобразовательных школ**

14-16 сентября 2007 г.

|  |  |
| --- | --- |
|  | **14.09.2007 г.** |
| до 14.00 | - прибытие |
| 14.00 - 15.00 | - обед |
| 15.00 - 18.00 | - методические занятия по отдельному плану |
| 18.00 - 18.30 | - личное время |
| 18.30 - 19.30 | - ужин |
| 19.30 - 20.30 | - спортивные мероприятия, ознакомление с опытом работы  СОШ №12 ст. Анапская, СОШ №16 пос. Цыбанобалка |
| 20.30 - 22.30 | - культурная программа (кино, дискотека) |
| 23.00 | - отбой |
|  |  |
|  | **15.09.2007 г.** |
| 07.00 - 07.30 | - подъем, утренняя гимнастика |
| 07.30 - 08.30 | - завтрак |
| 09.00 - 11.00 | - переход по маршруту (12-13 км.) |
| 11.00 - 12.00 | - размещение в лагере |
| 12.00 - 14.00 | - теоретические занятия по туризму |
| 14.00 - 15.00 | - обед |
| 15.30 - 20.00 | - практические занятия по туризму |
| 20.00 - 20.30 | - ужин |
| 20.30 - 22.30 | - практические занятия на местности |
| 23.00 | - отбой |
|  |  |
|  | **16.09.2007 г.** |
| 07.00 - 07.30 | - подъем, утренняя гимнастика |
| 08.00 - 09.00 | - завтрак |
| 09.30 - 11.30 | - прием нормативов по ОФП |
| 11.30 - 12.30 | - подведение итогов семинара - практикума |
| 12.30 - 13.30 | - обед |
| 13.30 | - отъезд |

Приложение 11

*(рекомендуемое)*

**Программа организации школьных оздоровительных лагерей**

**в период каникул**

Данная программа включает в себя общие положения, поставленные цели и задачи, принципы работы с детьми, описание необходимых условий для реализации и прогнозируемый результат.

В связи с нарастающей необходимостью решения проблемы занятости учащихся в каникулярное время администрация школы обратилась к давно испытанной, проверенной и достойно зарекомендовавшей себя скаутской методике организации и проведения детских лагерей. Скаутские лагеря имеют массу преимуществ:

* во-первых, их проведение предполагает только экологически чистые места;
* во-вторых, тематически организованный полноценный досуг в сочетании с трудовыми обязанностями в течение всей смены;
* в-третьих, дети не только отдыхают, но и получают необходимый минимум знаний по выживанию в условиях, далеких от цивилизации;
* в-четвертых, такие лагеря малозатратны.

Проведение лагерей по скаутской методике требуют от детей и педагогов высокой исполнительской и личной дисциплины (беспрекословное исполнение режима дня); искоренения вредных привычек и дурных влияний (запрет на курение, алкоголь, нецензурную брань и т.д.).

В таком лагере создаются идеальные условия для раскрытия творческого потенциала и физических возможностей каждого ребенка независимо от его поведения и учебы в школе.

На основании проводимых мониторингов среди детей, побывавших в лагере на протяжении 12 дней (1 смена), в два раза сокращается число заболевших простудными заболеваниями в осеннее - зимний период.

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении оздоровительных лагерей для учащихся МОУ СОШ №1**

**Цель:** организация полноценного и полезного досуга учащихся в период каникул.

Оздоровление и физическое развитие каждого ребенка посредством создания условий для раскрытия творческого потенциала и физических возможностей учащихся

**Время проведения:** осенние, весенние, летние каникулы

5-10 ноября (краткосрочные лагеря)

26 марта-1 апреля-1 июля-30 июля (лагерь в 2 смены)

**Место проведения:**

**Участники:** учащиеся 5-11 классов с классными руководителями и родителями.

**Необходимое снаряжение и оборудование:** палатки, спальные мешки, посуда, костровое оборудование, котелки, емкости для воды, КЛМН, фонарики, предметы личной гигиены, спортивные принадлежности, канцтовары.

**Подготовительный этап:**

1.Для участия в лагере каждый ребенок должен предоставить заявление родителей с разрешением на поездку в данный лагерь.

2. Каждому участнику лагеря необходимо предоставить медицинскую справку об отсутствии тяжелых хронических заболеваний.

3. Настоятельно рекомендуется иметь страховку от несчастных случаев на период лагеря.

4. Из числа участников формируются звенья (по 6 человек) одного пола, которые объединяются в отряды.

5. У каждого отряда числом 25 и более человек должно быть не менее 2 руководителей.

6. Руководители отрядов несут личную ответственность за жизнь, здоровье и безопасность детей во время лагеря.

7. Перед выездом в лагерь учащиеся обязаны прослушать инструктаж под роспись.

**Условия проживания в лагере:**

* Лагерь палаточный;
* Приготовление пищи производится костровым способом;
* Запрещается курить, употреблять спиртные напитки, нецензурно выражаться, уходить за пределы лагеря;
* Обязательное дежурство по лагерю;
* Продукты могут быть привезены отрядами самостоятельно, либо получены в лагере в зависимости от условий финансирования данных проектов;
* В каждом отряде должна быть индивидуальная аптечка.

**Финансирование:**

**Организаторы:** администрация школы при поддержке Южно-Российского отдела организации российских юных разведчиков-скаутов, учитель физкультуры Киселёв Н.Н.

**Примерная программа лагерей**

**на летних каникулах (смена - 15 дней)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Время | Название мероприятия | Ответственный организатор |
| 1 день | Заезд, регистрация участников | Комендант лагеря |
| 2 день | Организация быта и благоустройство по отрядам | Руководители отрядов |
| 3 день | Открытие лагерной смены | Руководство лагеря |
| 4 день | Спортивные старты (начало лагерных турниров по игровым видам спорта) | Спортивные руководители |
| 5 день | День Нептуна | Творческий активитет  руководителей |
| 6 день | День друзей |  |
| 7 дней | День Берендея |  |
| 8 день | День поиска сокровищ |  |
| 9 день | День странствий |  |
| 10 день | Большая цикловая игра |  |
| 11 день |  |
| 12 день | День скаута | Руководители-скауты |
| 13 день | День Кубани |  |
| 14 день | Закрытие лагеря |  |
| 15 день | Отъезд |  |

Во время осенних и зимних каникул краткосрочные лагеря могут иметь одну тематическую направленность на все дни, например: «Православные традиции и народная мудрость Кубани», «Индейские игры», «Олимпийские игры на свежем воздухе» и т.д.

Прогнозируемый результат внедрения данной программы по проведению оздоровительных лагерей по скаутской методике основывается на изучении опыта скаутских организаций и руководителей-скаутов, который свидетельствует о том, что данные лагеря при своей специфичности очень демократичны, помогают раскрыться личности ребенка, оздоравливают и укрепляют не только тело, но и душу, отвлекают учащихся от праздности и бесцельного проведения каникулярного времени, что ведет к снижению уровня правонарушений и преступлений, а также дает возможность ребятам познакомиться с традициями скаутского движения и при желании стать членом общественной детской организации российских юных разведчиков.

Приложение 12

*(справочное)*

**Признаки утомления на уроке физической культуры**

Таблица (приложение 19) - Признаки утомления на уроке физической культуры

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Признаки | Степень утомления | | |
| I степень | II степень | III степень |
| Окраска кожи | Небольшое  покраснение | Значительное  покраснение | Неравномерное  покраснение,  бледность и  синюшность |
| Потливость | Пот на лице, шее,  ступнях | Пот в области  плечевого пояса  и туловища | Появление налета соли на одежде  и висках |
| Дыхание | Учащение дыхания при сохранении относительной его глубины | Смешанный тип  дыхания с  сохраняющейся  ритмичностью | Дыхание  поверхностное,  неритмичное |
| Движения | Бодрые, хорошо  скоординированные | Неуверенные,  с небольшими  ошибками по  пространственным и временным характеристикам | Вялые, с опущенными плечами, с  существенным  нарушением  координации |
| Внимание | Концентрированное на заданиях  учителя | Незначительные  отвлечения,  ошибки при  выполнении  команд и учебных заданий | Концентрация  внимания при громких командах учителя, постоянные отвлечения, грубые ошибки при выполнении учебных заданий |
| Самочувствие | Жалоб нет | Жалобы на  усталость,  сердцебиение и  одышка | Жалобы на болезненные ощущения в ногах, головную боль, тошноту |

Приложение 13

|  |
| --- |
|  |
| Рисунок 20.1 - Первый удар по мячу битой. Игра «Мини-лапта» |

|  |
| --- |
|  |
| Рисунок 20.2 - Торжественное открытие кубка России по пляжной лапте  в историческом музее Горгипия (город-курорт Анапа, сентябрь 2008 г.) |

|  |
| --- |
|  |
| Рисунок 20.3 – «Как рыба в воде». Сдача зачетов по плаванию. |

|  |
| --- |
|  |
| Рисунок 20.4 – «Хороший успех в хорошей команде» |